ПОЧЕМУ ТЕБЯ ВСЁ БЕСИТ?

СТР. 136

НОЯБРЬ 2011

Men's Health

ВСЕ АВАТАРЫ СЭМА УОРТИНГТОНА

ВСТАТЬ! СЕКС ИДЕТ 06:39

МЫ ЗНАЕМ, ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ УТРОМ

5 СУТОК В ЖИРНОМ ТЕЛЕ

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

ФИТНЕС

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ КАЛЕЧАТ

ТВОЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ

УЗНАЙ, КАК ЕГО ПРОЖИТЬ

FORMULA 1 ПРОТИВ NASCAR

ДУЭЛЬ ЧЕМПИОНОВ

MHealth.ru

11011

4 606895 000062

ИСТИННОЕ КАЧЕСТВО **ИСТИННЫЙ BREITLING**

Компания Breitling одержима единственной страстью – созданием сверхточных и сверхнадежных наручных хронографов для самых требовательных профессионалов. Долговременный поставщик авиации, сферы, где надежность важна как воздух, компания разрабатывает все хронографы в соответствии с высочайшими стандартами прочности и функциональности – как, например, знаменитый Chronomat, сочетающий мощь и стиль, обладающий водонепроницаемостью до 500 метров. С появлением мануфактурного механизма Caliber 01 компания создала самый надежный механизм с автоподзаводом. Компания Breitling – единственная из крупнейших мировых марок, подвергающая все разработанные механизмы самым суровым испытаниям швейцарского института хронометрии COSC. Официальным поставщиком авиации случайно не становятся.

BREITLING
1884
INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™
BREITLING
1884
12
реклама
CHRONOMAT
Эталон в сфере
механических хронографов,
оснащенный непревзойденным
мануфактурным механизмом
Breitling Caliber 01.
BREITLING RUSSIA
Официальный дистрибутор и сервисный центр
Москва, Бутырский вал 68/70
+ 7 495 988 96 25
WWW.BREITLING.COM

Audi TDI®
Заправлен победой

С 2006 года болиды Audi с дизельными двигателями побеждают в гонке «24 часа Ле-Мана». Для создания наших серийных автомобилей мы всегда используем этот бесценный спортивный опыт. Воспользуйтесь шансом лично испытать невероятную мощь двигателей Audi TDI®. Запишитесь на тест-драйв автомобиля Audi с дизельным двигателем у ближайшего дилера Audi.

www.audi.ru

Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

Реклама

Infiniti. Страсть определяет выбор.

Infiniti G Sedan
2,5 л – 222 л. с.
3,7 л – 330 л. с.

Что движет нами? Желания, чувства, эмоции? Страсть. Страсть к движению, стремление к опережению, необходимость всегда получать лучшее.
Какой бы сильной ни была ваша страсть к скорости, контролю, комфорту или совершенству – Infiniti знает, как утолить её.
Уникальные условия в салонах официальных дилеров Infiniti уже этой осенью.

5,75%. Удовольствие с комфортом по программе Infiniti Finance.**
Больше информации об Infiniti Finance: **8 800 700 5282**

** Затраты покупателя между указанной ставкой и ставкой 9,5% в кредитном договоре компенсируются соразмерным снижением цены на автомобиль. Кредит предоставляется ЗАО ЮниКредит Банк (ген. лицензия ЦБ РФ №1). Прочие условия договора: валюта – рубли РФ; первоначальный взнос – от 20% от стоимости автомобиля; срок кредита – 1 год; комиссия за оформление первого кредита – 6000 руб.; досрочное погашение (минимальная сумма – 25 000 руб.): до истечения 3 месяцев не допускается, по истечении 3 месяцев

INFINITI

Inspired Performance*

Реклама

Infiniti M

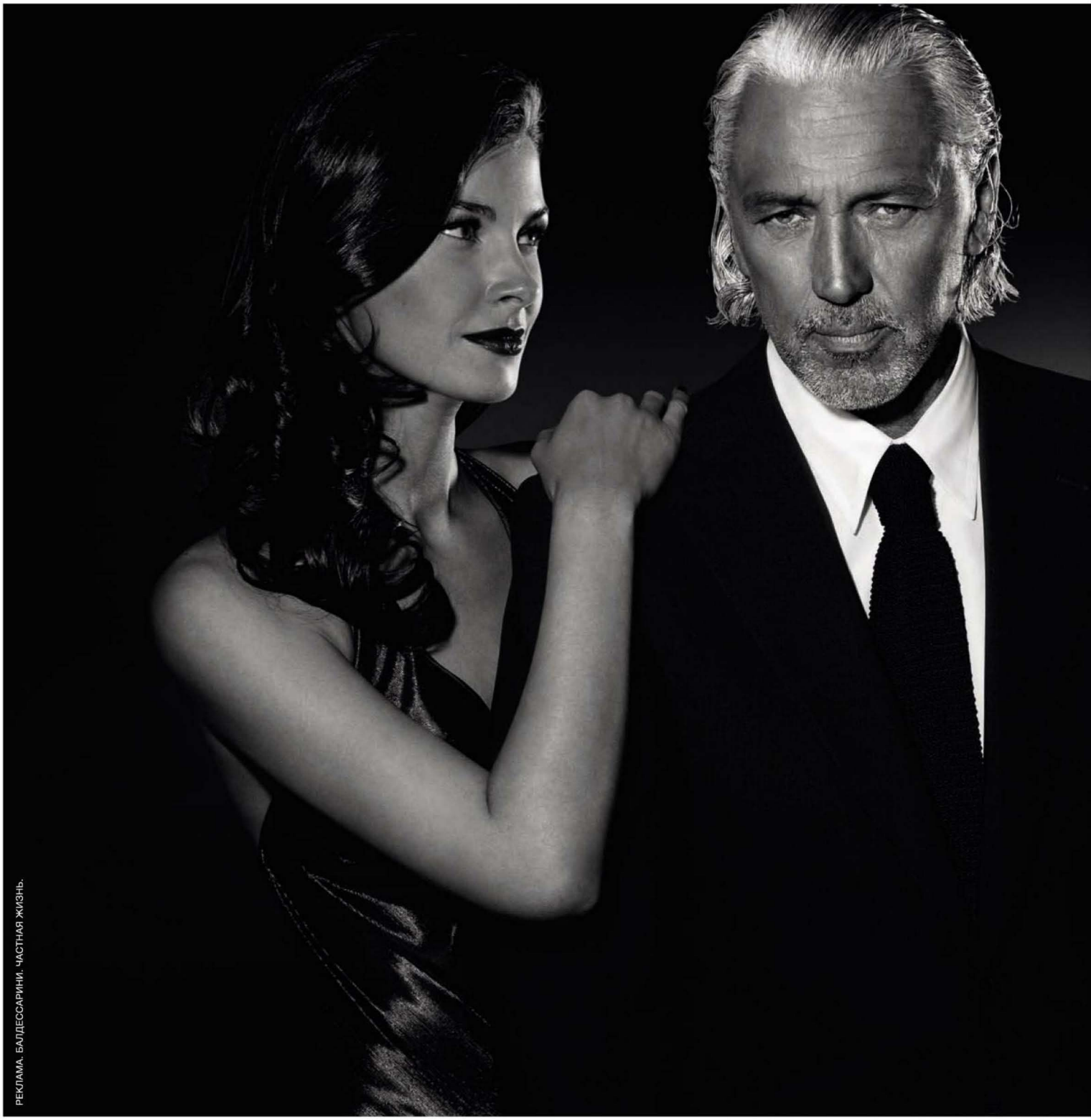
2,5 л – 222 л. с.
3,7 л – 333 л. с.
5,6 л – 408 л. с.

Узнайте об Infiniti больше: **8 800 200 7077**
www.infiniti.ru

Inspired Performance

*Сила вдохновения

осуществляется без комиссий; заемщик ежегодно оплачивает КАСКО от ущерба, хищения и угона; кредит погашается ежемесячно равными (аннуитетными) платежами; неустойка – 0,5% в день от суммы просроченной задолженности. Предложение не является офертой, действительно по 31 декабря 2011 г. для моделей FX, QX, M, EX, G 2011 года выпуска. Условия и тарифы действительны на 1 сентября 2011 г. и могут быть изменены в одностороннем порядке. Дополнительная информация: 8-800-700-52-82 (звонок по РФ бесплатный) или на www.infiniti.ru.



Baldessarini

BALDESSARINI

ПРИВИЛЕГИЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

PRIVATE AFFAIRS
НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН
Baldessarini
PRIVATE AFFAIRS

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2011

В жизни наступила белая полоса
168

НА ОБЛОЖКЕ

110 ИЗ-ПОД ЗЕМЛИ ДОСТАЛИ
Австралийский самородок Сэм Уортингтон

136 ПОЧЕМУ ТЕБЯ ВСЁ БЕСИТ
Помирись со своим гневом

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ
152 5 СУТОК В ЖИРНОМ ТЕЛЕ
Редактор примерил 129 кг

87 ТВОЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ
Узнай, как его прожить правильно от рассвета и до заката

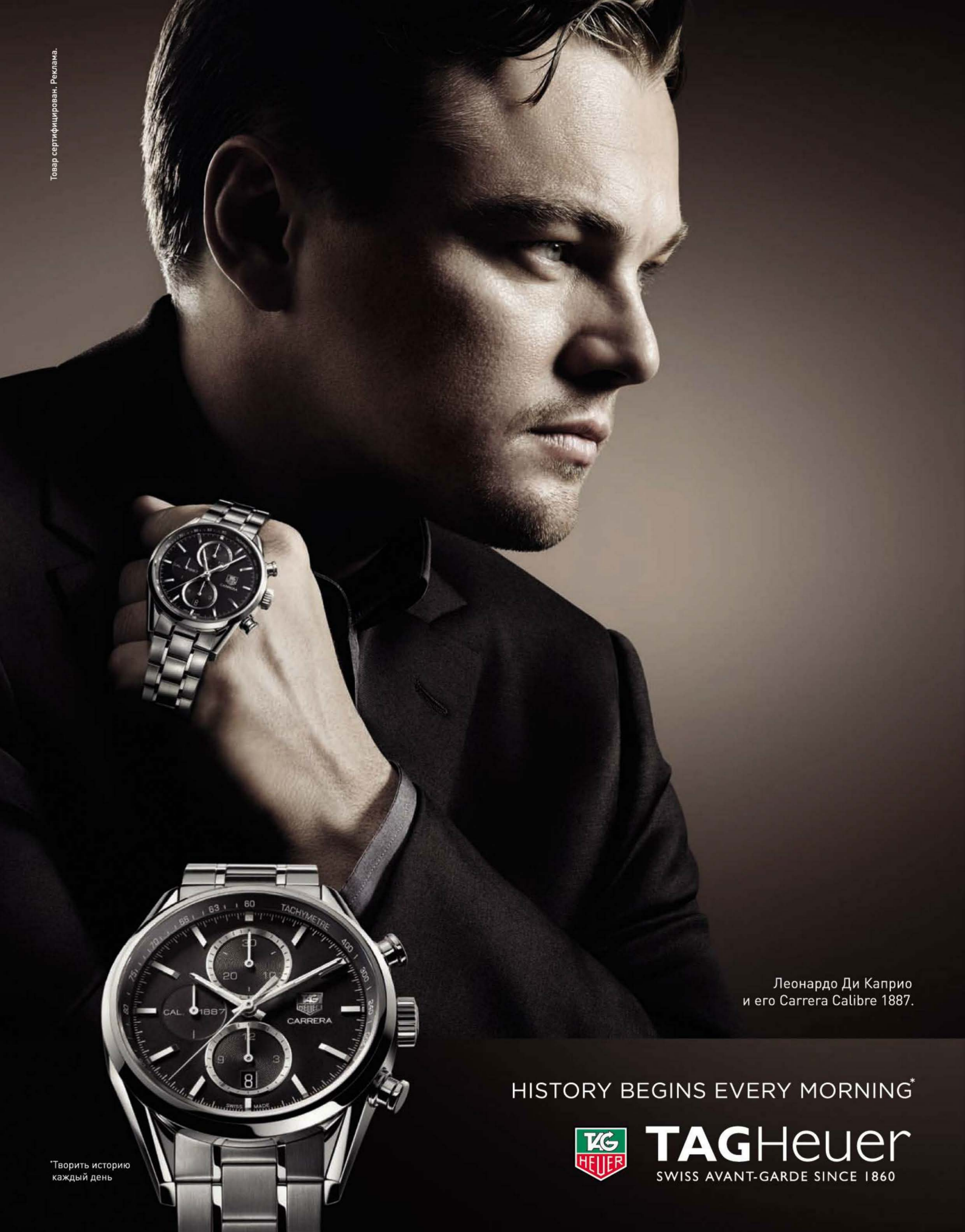
236 FORMULA 1 ПРОТИВ NASCAR
Сравните это немедленно

88 ВСТАТЬ! СЕКС ИДЕТ
Утро, 06:39 — самое время заняться делом

ФИТНЕС
210 УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ КАЛЕЧАТ
Вот этого не надо делать в спортзале

160 Работаю из-под Палыча

Товар сертифицирован. Реклама.



Леонардо Ди Каприо
и его Carrera Calibre 1887.

HISTORY BEGINS EVERY MORNING*

TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

*Творить историю
каждый день

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2011

152
Жру не могу

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

54 ПОГОВОРИЛИ — И ЗА ДЕЛО
Любую ссору превращаем в мирный секс

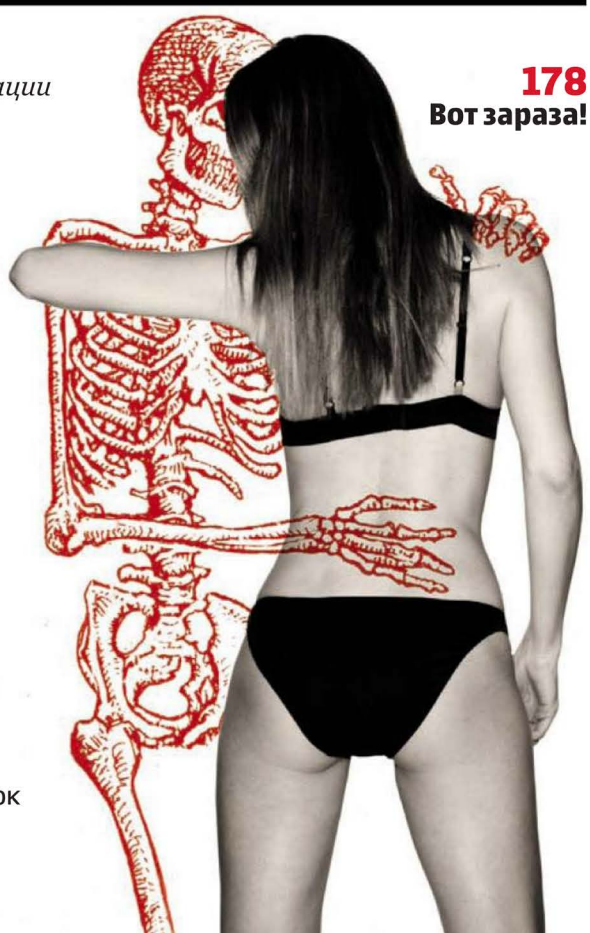
56 КОРОВА В КРАСНОМ
Из томатного сока выходит новый стейк

64 ЛЮБИМЫЙ СПОСОБ ДОБЫЧИ
Работники каких отраслей счастливее всех?

66 РАСПИСНОЙ ГЕРОЙ
Сделай из себя зомби на Хеллоуин

68 РУКИ ВНИЗ!
Научись ходить на руках и взгляни на мир иначе

И еще 17 энергичных заметок



178
Вот зараза!

92
Экспресс-задачи

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

РАЦИОН
90 НАША КАША
Завтраками сыт будешь

ЗНАНИЕ
92 МЕСТА ДЛЯ ПАССАЖИРОВ С МОЗГАМИ
Преврати путь на работу в разминку для ума

ПРОФИЛАКТИКА
94 ТРУД ТРУДИ
Как расслабиться в офисе, где все напрягает

СПОРТ
96 ПЯТЬ ПОБЕД В ОБЕД
Оптимальная тренировка в середине дня

ПРОПИТАНИЕ
98 ПИЩЕВОЙ СЕКТОР
Планируй меню по нашему обедографу

ЗНАНИЕ
100 РАБОТАЮТ НА ТЕБЯ
Заставь компьютер выкладываться по полной

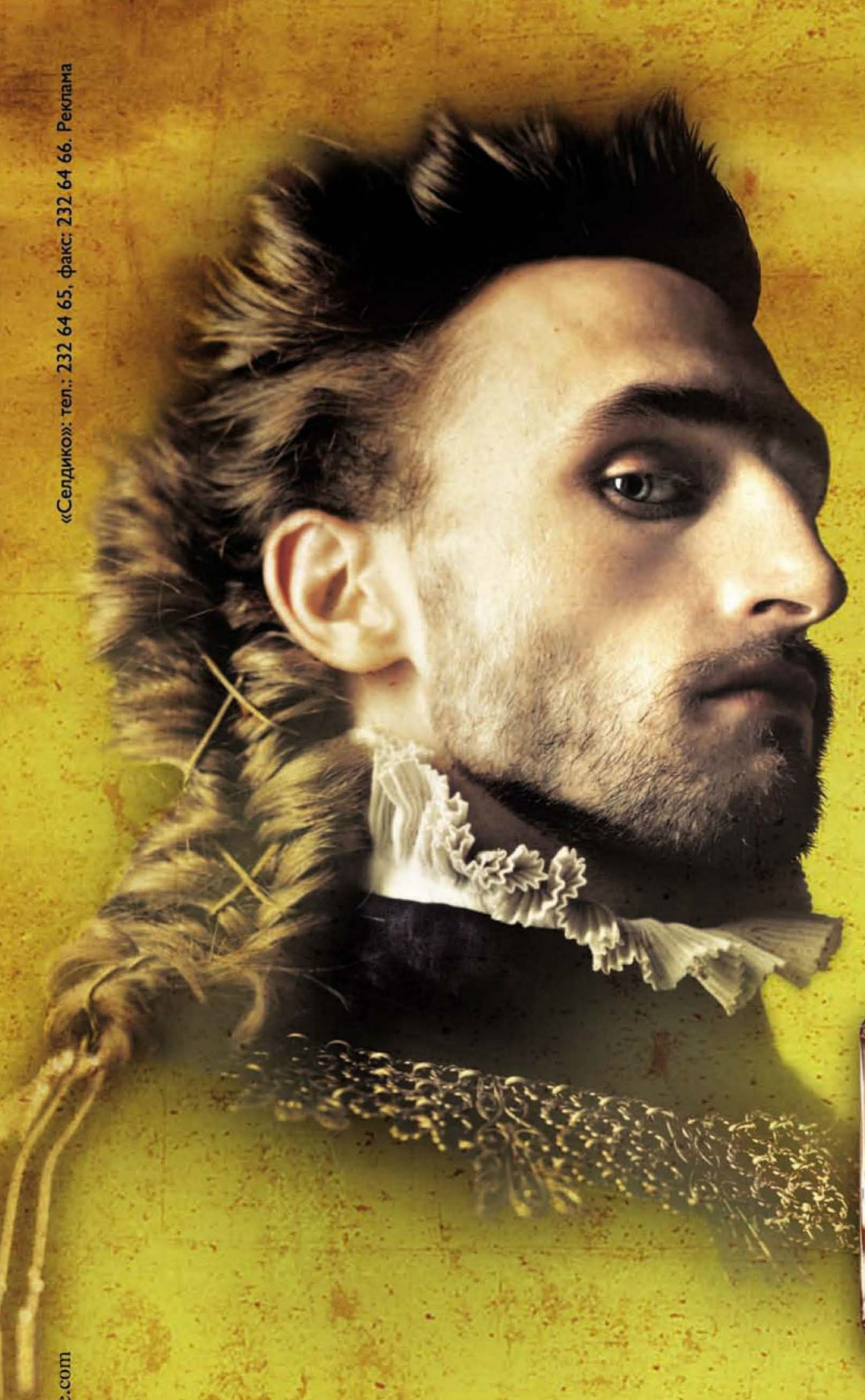
ДОСУГ
102 ОТДЫХАЕМ ХОРОШО
Займись приятным

РАЦИОН
104 КАК ПРИГОТОВИТЬ ЖЕНЩИНУ
Найди к ней путь через желудок

СТРЕСС
106 ЛЕЧЬ — СПАТЬ!
Наука сна в цифрах и графиках

«Селдико»: тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66. Реклама

SOLO LOEWE



ABSOLUTO

www.loewe.com

ТОЛЬКО В Л'ЭТУАЛЬ www.letoile.ru 8 800 200 2345

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2011

В НОМЕРЕ

РАЦИОН
118 ИНСТИТУТ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ
Фаст-фуд в грамотном исполнении

СЕКС
128 36 СПОСОБОВ ПОЛУЧИТЬ ЭТУ ДЕВУШКУ
Рыжеволосая бразильянка Синтия Дикер делится тайным знанием

СПОРТ
144 СИЛЬНЫЕ ТРЕТЬЕГО МИРА СЕГО
Бодрый сенегальский рестлинг

КАРЬЕРА
160 ЛЕГКИЙ СПОСОБ ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ
Служебный роман с увольнением

ЖИЗНЬ
168 ЛУЧШИЙ ДЕНЬ МОЕЙ ЖИЗНИ
Реальные истории невероятного везения

ПРОФИЛАКТИКА
178 СПИД-ИНФО
Как в действительности обстоят дела с ВИЧ в России

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

188 ПОЛЕТ НОРМАЛЬНЫЙ
Журналист впервые прыгает на лыжах с трамплина

136
Да ты забодал!

118
Домашняя пиццеферма

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
202 ТВОЯ ЛУЧШАЯ ПОЛОВИНА
Прицельная тренировка для верхней части тела

РАЦИОН
212 КОКТЕЙЛЬНОЕ МЕНЮ
Протеиновые смеси собственного приготовления

F.A.Q.
216 СЫН ОШИБОК ТРУДНЫХ
Особенности упражнений для начинающих

РЕКЛАМА

zegna.com

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2011

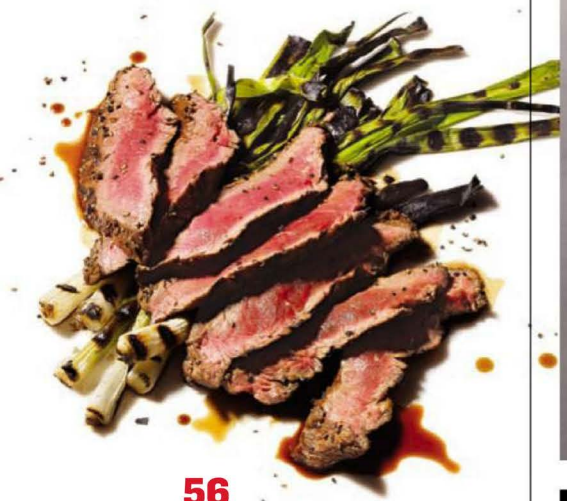
GUIDE TO STYLE

218 ШАПОЧНЫЙ РАЗБОР
Начни утепляться с головы

ГАРДЕРОБ
222 МЕЛОЧЬ, А ПРИЯТНО
Рабочая одежда, которая радует глаз

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
232 АКВААЭРОБИКА
Разомнись в душе

234 ОСЕННЯЯ ВИТАМИНИЗАЦИЯ
Полезная косметика



56
Есть еще мясо в помидорах!

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ
238 КУВАЛДА И СКАЛЬПЕЛЬ
Лучшие пилоты F1 и Nascar меняются машинами

ТЕХНИКУМ
244 ОНИ СЛЫШАТ ГОЛОСА
Обзор программ для смартфонов

248 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ
250 КТО У НАС ПЕРВЫЙ?
Блондинка за рулем новенькой “копейки” BMW

252 КОКПИТ ДАТЬ
Примеряем третий Focus

222 Дресс-код с чистого листа

НА ОБЛОЖКЕ:
СЭМ УОРТИНГТОН
ФОТОГРАФ:
NINO MUÑOZ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

26 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
28 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
32 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
36 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
44 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
46 БЮЛЛЕТЕНИ
80, 108 И 186 ИМПУЛЬС
82 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
198 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
254 НОВОСТИ
266 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

MOD. DG 3108 501 DOLCEGABBANA.IT
РЕКЛАМА
DOLCE & GABBANA

НОВОЕ НА САЙТЕ

В отличие от всех прочих твоих друзей, сайт Men's Health с каждым годом и выглядит все лучше, и темы для разговора подкидывает всегда исключительно свежие. Так что открывай браузер, набирай MHealth. ru, жми Enter и наслаждайся новым дизайном страницы.

ОБНОВЛЕННЫЙ РУБРИКАТОР

Читай о том, что тебе действительно интересно: 7 огромных разделов, 19 рубрик. Кажется, мы сумели охватить все стороны жизни современного мужчины.

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

Ученые всего мира буквально лезут из кожи вон, чтобы снабдить нас последними известиями. Ну а мы совершенно безвозмездно сообщаем их тебе. Будь в курсе. Каждый день.

НОВЫЙ НОМЕР

Как узнать, когда в продаже появится свежий Men's Health? Правильно: надо почаще бывать на сайте. Анонс нового номера всегда сопровождают ссылки на iPad- и электронную версию журнала.

МН ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Это не просто блок с картинками. Это — ссылки на самые громкие и запоминающиеся журналистские проекты и расследования Men's Health. То, чем мы гордимся, а ты, возможно, не успел прочитать в журнале.

НОВОЕ ВИДЕО

Фитнес-редактор Men's Health Дмитрий Смирнов не только говорит, но и показывает! Видеоэнциклопедия "Фитнес-онлайн" — лучший персональный тренер в истории человечества.

БЛОГИ

Вести свой блог на сайте MHealth.ru — привилегия для избранных. Так, например, только здесь ты можешь читать новые (порой — скандальные) колонки Арины Винтовкиной не раз в месяц, как в журнале, а каждую неделю!

МН-ОПРОСЫ

Самый простой способ попасть на страницы журнала Men's Health — поучаствовать в опросе. Ты высказываешь свое мнение, специалисты — комментируют его в журнале, и все делают выводы.

BIOTHERM
HOMME
№1 В МИРЕ В МУЖСКОМ УХОДЕ*
> УТОЛИ ЖАЖДУ!
СОДЕРЖИТ ЭКВИВАЛЕНТ 5 000 ЛИТРОВ
АКТИВНОЙ ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДЫ**
AQUAPOWER
10
ЛЕТ
BIOTHERM
HOMME
AQUAPOWER
SOIN OLIGO-THERMAL
ULTRA HYDRATANT
OLIGO-THERMAL CARE
ULTRA MOISTURIZING
AQUAPOWER Увлажняющий олиготермальный уход
/ Сила термальной воды, термальные микроэлементы и витамины
/ Легкая освежающая гелевая текстура
/ Идеально увлажненная и восстановленная кожа
www.biothermhomme.com
*Euromonitor, 2010. Анализ рынка селективной косметики за 2009 г. **По содержанию ЧТП в одном флаконе средства. Реклама.

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Алексей Зимин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Максим Авдеев, Радован Андрич, Сергей Артемьев, Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Рамон Гонсалес, Евгений Дворецкий, Ириней Калачев, Михаил Королев, Павел Кошик, Надежда Лукинова, Софья Мироедова, Ольга Попова, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджеры по маркетингу
Анна Акимова, Иван Саулин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Великан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87.

РЕКЛАМА

HOLY FASHION GROUP

get the story

+7-495-6883900 strellson.com

JACQUES LEMANS

Colour your life!

Модели из новой коллекции Rome Sport
Ref. 1-1586, 1-1587, 1-1622, 1-1623
Два варианта диаметра корпуса из высоколегированной стали (37 или 44 мм), два различных механизма и более двадцати цветовых вариаций, которые сделают любой ваш образ по-настоящему ярким!
Ремешок изготовлен из мягкого силикона.
Водонепроницаемость - 10ATM.

*Раскрась свою жизнь!

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ

www.3-15.ru т. +7(495)789-73-22

www.jacques-lemans.com www.jacques-lemans.ru

реклама

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
International Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing & Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Jennifer Lally
International Marketing Manager
Linda Stevens
International Coordinator
Nicole Facompre

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Ноябрь 2011 (№157)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 11.10.2011
Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

FOLLOW YOUR CONVICTIONS*

*Следуй своим убеждениям.

«ВСЮ ЖИЗНЬ Я СЛЫШУ: ДЛЯ ЖУРНАЛИСТИКИ В РОССИИ СЕЙЧАС НЕ ЛУЧШИЕ ВРЕМЕНА. НО ОНИ НИКОГДА НЕ НАСТУПЯТ, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ»

Леонид Парфенов, тележурналист

Леонид Парфенов создал свой стиль в журналистике, так как следовал своим убеждениям.
Мы, в Maurice Lacroix, создаем наши уникальные механизмы вручную, потому что, как Леонид Парфенов, следуем своим убеждениям.

Узнайте больше на www.MauriceLacroix.com

Pontos Décentrique GMT

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse

LPI RUS эксклюзивный дистрибутор; www.lpirus.ru

Реклама.

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

НА СТР. 136 ТЫ СМОЖЕШЬ УЗНАТЬ, ПОЧЕМУ ЛЮДИ КОНФЛИКТУЮТ ДРУГ С ДРУГОМ НА РАБОТЕ И ПОЧЕМУ ЭТИМИ ЛЮДЬМИ ЧАЩЕ ВСЕГО БЫВАЮТ МУЖЧИНЫ. А НАШИХ ГЕРОЕВ МЫ СПРОСИЛИ, КАК ОНИ ВЫПУСКАЮТ ПАР ПОСЛЕ ДОЛГОГО ТРУДОВОГО ДНЯ:

1

АЛЕКСЕЙ ЩЕЛГАЧЕВ

ГЕРОЙ РУБРИКИ «Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ»

Я сейчас учусь на третьем курсе, и у меня особых стрессов не бывает. Разве что в сессию. Спасает то, что я три раза в неделю хожу заниматься в спортзал, а там любой негатив уходит сам собой.

2

МИХАИЛ МАГЛОВ

УЧАСТНИК ПОИСКОВОГО ОТРЯДА “ЛИЗА АЛЕРТ”

Так как на работе я много сижу перед компьютером, после рабочего дня надо как можно больше двигаться. Каждый вечер после ужина я выхожу из дома, включаю плеер и гуляю по центру Москвы. Получается 5-7 км. Летом еще катался на велосипеде — по ночам, когда улицы не так загазованы. Сейчас собираюсь переехать поближе к парку — хочу во время прогулок дышать свежим воздухом.

3

ТАТЬЯНА КОШЕЛЕВА

ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ, ЧЕМПИОНКА МИРА 2010 ГОДА

Может показаться, что в моей жизни очень много волейбола, и на отдыхе я должна заниматься чем-нибудь абсолютно другим — решать кроссворды или варить варенье, но я от этого вида спорта не устаю. Например, когда удается выбраться в Белоруссию к бабушке, я иногда хожу на деревенскую волейбольную площадку играть с местными мужиками.

4

ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФИТНЕС-РЕДАКТОР MH

У меня есть два испытанных средства. Во-первых, вернувшись домой после работы в спортзале, я принимаю очень горячую ванну — такую, что терпеть невозможно. Таким образом я привожу в порядок ноги, которые сильно нагружаю во время тренировок. А во-вторых, я смотрю по вечерам хорошие зарубежные сериалы вроде “Доктора Хауса”.

5

АНДРЕЙ ЗЛОБИН

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ “СООБЩЕСТВО ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ”

У меня есть хорошее успокаивающее хобби — чайная церемония. Такие чаепития я устраиваю практически каждый день. Кроме того, меня всегда приводит в норму верховая езда. Правда, в Москве регулярно кататься не получается, поэтому стараюсь выкраивать время для небольших верховых туров в командировках. Например, когда езжу в Среднюю Азию или Африку.

Уверен в обстоятельствах.

Реклама Товар сертифицирован

SUBARU

Уверенность в Движении

OUTBACK

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU
8-(495)-788-0404
8-(800)-555-0020

Subaru Outback – безупречно сбалансированный автомобиль! Его спортивный азарт сочетается с плавностью хода и повышенной проходимостью (клиренс 213 мм). Комфорт его огромного салона дополняет вариаторная трансмиссия последнего поколения LINEARTRONIC*. А его уникальный симметричный полный привод гарантирует полную свободу на любых дорогах и направлениях. Subaru Outback. Уверен в обстоятельствах!

*Вариатор Lineartronic (Линеартроник), комплектуется с двигателем 2,5 литра (167 л.с.), а двигатель 3,6 литра (249 л.с.), оборудован 5-ти ступенчатой АКПП. Результаты тестирования Lineartronic, показали его значительную топливную экономичность.

**Уверенность в движении

***Помощь на дороге

www.subaru.ru

SI-DRIVE
3 Engines in 1

SI-Drive – три двигателя в одном!
(подробности на **www.subaru.ru**)

SYMMETRICAL AWD SINCE 1972

3 ГОДА
ГАРАНТИЯ 100 000 КМ
ВКЛЮЧАЯ ПОДВЕСКУ

SUBARU
ROAD ASSISTANCE

Юный Геракл убивает двух змей, подосланных Герой

НЕ НАДО СКАЗОК

КАК ОТЕЦ, Я НЕ РАЗРЕШУ СВОИМ ДЕТЯМ читать былины об Илье Муромце. Ну что это за пример для юношества, в самом деле? До 33 лет сидел на печи, плевал в потолок. Потом в один прекрасный день явились калики перехожие, пошептали, потрясли бородами — и стал наш герой древнерусским Сергеем Кужугетовичем Шойгу. Ничего, в сущности, для этого не сделав, волею высших сил и счастливого случая.

Или, скажем, Геракл. Большой молодец на самом деле, но чья в том заслуга? Разве Геракл настойчиво овладевал знаниями? Пробивался наверх, от простого гоплита к статусу командира фаланги? Нет, просто мать его Алкмена согрешила с Зевсом — и стал малыш Геракл полубогом по праву рождения. Нам, гагарам, недоступно наслажденье такой жизнью.

Все это вредные сказки и оппортунизм. Свои победы ты должен заработать. Конечно, счастливый случай или событие, в один день меняющее твою жизнь, — важная составляющая карьеры. Но в каждый момент времени и ты сам должен быть готов к тому, чтобы обналичить в кассе этот лотерейный билет. Взять, к примеру, героя нашей обложки Сэма Уортингтона. Это тот бывший каменщик, которому однажды позвонил сам Джеймс Кэмерон — и сделал его звездой "Аватара"?

Ха, это слишком упрощенный пересказ истории. До этого Уортингтон 10 лет торчал на съемочных площадках, терпел отказы, снимался в массовках и учился у более опытных коллег — "много-много тяжелой работы", говорит он сам. И пусть под конец этой бесплодной эпопеи Уортингтон впал в отчаяние (не полубог все же) и сбежал в горы. Жил в своей машине, "думал о том, кто же он на самом деле" (подозреваю, что просто бухал) — но, когда раздался Звонок, Сэм мгновенно собрался и получил эту роль.

А что сможешь предъявить ты, когда тебе позвонит Джеймс Кэмерон?

Кирилл Вишнепольский

ПЯТЬ СУЖДЕНИЙ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

"Будущее, безусловно, связано с информационной средой, эта отрасль реально растет, а специалисты-айтишники уже сейчас востребованы буквально в любом бизнесе".
Стр. 64

"Обе партнерши знают, что женщине нужно больше времени, чтобы возбудиться, — минут эдак 20".
Стр. 54

"Свернутые в цилиндры вещи плотнее заполняют пространство чемодана".
Стр. 66

"Чем выше статус самца, тем больше его успех в репродуктивной деятельности".
Стр. 136

"Купи боксеры получше. Тебе правда следует тратить больше на носки и трусы".
Стр. 128

ФОТО: AKG/EAST-NEWS

GIVENCHY
POUR HOMME
«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.
www.givenchy.com
GIVENCHY
POUR HOMME

MITSUBISHI. Надежно.

MITSUBISHI MOTORS FINANCE

Митсубиши Моторс. Реклама. Товар сертифицирован. ООО «РОЛЬФ Импорт», офиц. дистрибьютор и импортер а/м Mitsubishi в России. (1) 2,9% — маркетинговая % ставка по кредиту в рамках программы автокредитования Mitsubishi Motors Finance (Митсубиши Моторс Финанс; далее – «Программа»), реализуемая совместно с ЗАО ЮниКредит Банк (Ген. лиц. ЦБ РФ № 1 от 20.12.2007г.) и ЗАО «РайффайзенБанк» (Ген. лиц. ЦБ РФ № 3292 от 23.11.2007 г.); далее – «Банки»), указанная % ставка - это расчет. величина, достигнутая за счет снижения стоимости а/м Mitsubishi, приобретаемого по Программе. Указанная % ставка по кредиту может быть реализована при заключении кредит. договора с Банками на покупку нового а/м Mitsubishi Mitsubishi L200, Outlander XL, Pajero, ASX, Pajero Sport (комплектации без доп. оборудования, 2010 и 2011 г.г. выпуска; далее – «а/м») при одновременном предоставлении офиц. дилерами а/м Mitsubishi спец. цены на приобретаемый с помощью кредитных средств а/м, при условии получения кредита сроком на 12 мес. и первоначальном взносе не менее 40% от указанной стоимости а/м, с ставкой в кредит. договоре — 9,5% (в год) валюта - рубли РФ. Обязательно оформление ежегод. страхования риска угона/повреждения автомобиля (КАСКО); комиссия за досрочн. погашение отсутствует. При погашении кредита через третьих лиц - комиссия. Обеспечение по кредиту - приобретаемый а/м. При условии учета совокупного дохода супругов - поручительство одного из них с наименьшим среднемесячн. доходом. Условия кредитования ЗАО ЮниКредит Банк: сумма кредита от 85 000 до 4,8 млн. руб.; комиссия за выдачу

MITSUBISHI MOTORS

СТАВКА 2,9%[1]

кредита включена в сумму кредита - 6 000 руб. (3 000 руб. при повторном кредите); мораторий на досрочное погашение 3 мес., мин. сумма досрочного погашения 25 000 руб.; неустойка за несвоевременное погашение задолженности по кредиту - 0,5% за каждый календ.день от суммы просроченной задолженности. Условия кредитования ЗАО «РайффайзенБанк»: Мин. сумма кредита 80 000 руб., макс. сумма кредита 3 млн. руб.; комиссия за выдачу кредита - 5500 руб.; штраф за неуплату в срок суммы очеред. платежа - 0,1% от суммы просроч. платежа за каждый календ. день, мораторий на полн. и частичное досрочное погашение отсутствует; Вся информация, указанная выше, действительна на 31.10.2011 года. Банки вправе вносить изменения в условия кредитования, тарифы, состав услуг и параметры банк. продуктов по собственному усмотрению по независящим от ООО «РОЛЬФ Импорт» причинам в течение срока действия данного предложения и самостоятельно принимают решение о заключении соответствующих договоров/предоставлении услуг на основании всей предоставленной информации и в соответствии с внутренними требованиями к заемщику. Данное кредит. и реклам. предложение действует с 31.10.2011 г. по 30.11.2011 г., носит инф. характер, не является публич. офертой и ограничено наличием а/м у офиц. дилеров Mitsubishi. Подробную информацию обо всех условиях кредитования/продажи автомобиля по данному предложению можно получить в салонах официальных дилеров автомобилей Mitsubishi, по телефону 8-800-250-60-60

РАЗДЕЛИСЬ — ПОЗНАКОМИЛИСЬ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ИЗ-ЗА СТАТЬИ О РАФЕ (Рафаэле Надале в июльском номере. — МН) я прикупил себе теннисную ракетку. Возле дома есть корт и пруды. День был жаркий, я играл с другом (опыта у меня мало), и тут пришли две девушки. Они предложили нам сыграть 2 на 2, на что мой друг сделал ответное предложение — играть на раздевание. В итоге мы играли в плавках, а девчонки остались в юбках и бюстгальтерах (наверное, поддались нам). Позже мы познакомились с ними и пошли гулять. Так я встретил Катю.

РУСЛАН ГАВРИЛОВ

МН: Уверены, такой истории и сам Надаль позавидовал бы, а то у него в противниках только потные мужики. Кстати, ты чаще играй на раздевание — это отличный стимул, и с ним ты быстро станешь королем кортов. Пока же получай сумку Chevignon — будет куда складывать снятую с девушек одежду. Главное, потом знакомиться не забывай!

Автор письма месяца в декабре получит новый аромат от Carolina Herrera — 212 VIP Men.

НАШИ ПУТИ СО СТЕТХЭМОМ

Прочитал письмо месяца в июньском номере. А ведь, действительно, известные иностранные ребята — это, конечно, модно и интересно, но есть и простые русские парни, которые живут рядом с вами и, возможно, не меньше звезд заслуживают внимания. Я путеец со стажем работы 6 лет и стажем чтения вашего журнала 12 лет. Могу сказать, что жизнь простого монтера пути где-то даже интереснее уважаемого мною Стетхэма.

АЛЕКСЕЙ

МН: Мы с тобой согласны, Алексей! Важно, чтобы пути эти вели тебя куда следует и чаще пересекались с нашим журналом. Мы же твой совет учтем и, возможно, даже работу путейца на себя примерим в одном из будущих номеров.

ТЕОРИЯ ПАДЕНИЯ

В сентябрьском номере, на стр. 121, обнаружил интересную заметку о том, как правильно падать с велосипеда. Первый совет еще более-менее выполним, а вот остальные — только теоретически. Ну как можно соблюдать их, когда само падение занимает доли секунды?

ARTYOM

МН: Иногда в экстремальной ситуации в голове всплывают как раз такие — когда-то услышанные или прочитанные где-то советы. Твой мозг инстинктивно хватается за них как за спасательные круги, и наша задача — чтобы кругов таких у тебя было как можно больше. Что до нас, так мы вообще за то, чтобы ты никогда не падал, а только поднимался по карьерной, социальной и всем остальным лестницам.

ЗДОРОВО ОПЫТ ПРОШЕЛ

Августовский номер — мой первый опыт знакомства с журналом. И прошел он, кстати, нереально здорово (+1 постоянный читатель). Особенно понравилась статья "12 законов подлости". Сущая правда написана, однако. Но с первой проблемой — раскладки клавиатуры — я справился с помощью Punto Switcher. Эх, если бы остальные решались так же легко... Чего и вам желаю.

РОМАН, 20 ЛЕТ

ОДНА ЛИШЬ ГРУДЬ

До-о-ожили... Не, ну как так, дорогая редакция?! Как же я был расстроен сегодня, получив новый, еще пахнущий типографской краской сентябрьский номер МН... С предвкушением пролистал его весь секунд за 30 — но! нашел только одну (!) обнаженную женскую грудь на весь номер. Это недопустимо!

АЛЕКСАНДР

МН: Прости, брат! Конечно, груди должно быть как минимум две. Чтобы в будущем не допускать таких ляпов, мы вводим должность специального бюст-редактора, который будет головой отвечать за каждую грудь.

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

РЕКЛАМА
HUGO BOSS AG
www.hugoboss.com
Телефон +49 7123 940

НЕДАВНО, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ПОЙТИ УЖЕ и заработать денег на безбедную старость, я принялся бездарно растрачивать скопленное — в частности, затеял ремонт.

Этот проект свел меня со многими людьми, доселе существовавшими в некой параллельной реальности. В какой-то момент соотношение пролетариата и интеллигенции в моей квартире составило пять к одному. Пять — это штукатур, плиточник, электрик, сантехник и подсобный рабочий. За вшивую интеллигенцию пришлось отдуваться мне, хотя я, уроженец села П., всегда относил себя к крестьянам и никогда классово не метался.

Каждый из них при первой же встрече сообщал, что профессия его (штукатура, плиточника и т.д.) в глубоком кризисе, да и вообще труд этот (штукатура, плиточника и т.д.) стал настолько непочетным — если не сказать унизительным, — что иной раз плакать хочется горючими слезами прямо в клей для плитки (гипсовую штукатурку, распредкоробку и т.д.).

После вступительных слов униженные временем и обществом работяги заламывали несусветные цены. Видимо, в качестве компенсации.

Это совершенно не мешало им сваливать всю черную работу на меня. "Плиточников сейчас никто не ценит, — вздыхал плиточник Виталий. — И, кстати, сбейка всю краску в ванной — сам понимаешь, ни один уважающий себя плиточник краску сбивать не будет".

Эта манера разговора потрясала меня до глубины души — казалось, будто с тобой разговаривают сразу два человека — один беспробудный нытик, а другой — высокомерный сноб. "Заказов сейчас нету", — говорил один Виталий. "Меньше чем за три тыщи в день я даже просыпаться не буду", — без всякого перехода продолжал другой Виталий.

К журналистике все они относились с высокомерием и брезгливостью — легкий, пустой труд.

В какой-то момент мне это надоело, и я заявил, что моя профессия тоже не сахар и, может, поунизительнее будет, чем все их, вместе взятые. Начался затяжной спор. Каждый вспоминал самые неприятные моменты своей работы. Электрик жаловался на блатной контингент, плиточник — на жадность заказчиков (500 кв. м плитки — на цемент и песок!), штукатур — на грабительские проценты, которые приходится отдавать фирме. В общем, каждый пытался донести жуть и мрак своего положения.

И я тоже хотел рассказать о неприглядной стороне медиабизнеса. Я перебирал в голове — чем бы их удивить? Дедлайны? Папарацци? Не проймет. И наконец, вспомнил, с чего сам начинал в районной газете. Меня тогда кинули на страницу поздравлений. Более идиотского труда я не видел.

"Друзья мои, — сказал я рабочему классу, — вам не приходилось разбирать поздравления любимых, близких родственников и коллег, которые каждый день приходят в газету. Представьте себе: пачка конвертов, и в каждом две фотографии виновника торжества — большая и маленькая, листочек с просьбой поздравить, клочок со стихотворением, обрывок с обратным адресом, чистый конверт, чтобы мы могли написать на нем обратный адрес и вернуть фотографии.

А тебе нужно написать фамилию на фотографии, на одном листочке, на другом, на чистом конверте, чтобы они не потерялись, отложить конверты в сторону. От корректора и наборщиков эта аккуратная стопочка вечером снова возвращается к тебе, но уже в виде бесформенной кучи. Теперь нужно взять фотографию, найти по фамилии, написанной на фотографии, конверт и бумажку с обратным адресом, собрать все вместе, написать адрес, которых почему-то два — причем в разных городах. А писем много: в год, наверное, тысячи, а в пятилетку — сотни тысяч".

Отделочники внимательно меня слушали. Я продолжил:

"Но это не самое трудное. Труднее всего не разрыдаться, когда из конверта выглянет кусок висящего на стене ковра, продавленный диван, выцветший пол, два кресла, зеленые занавески, чья-то нога, телевизор "Рубин", плакат Билана, фикус и где-то между диваном и фикусом — кое-как поместившаяся в кадр именинница. Сто первая за сегодня!"

Ужас и уважение надолго поселились в глазах плиточника, штукатура и т.д.

Евгений Крузенштерн

МН: список профессий, представители которых больше других счастливы на работе, опубликован на стр. 64

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG! BANG!

реклама

LONGINES®

Производитель хронографов
с колонным колесом с 1878 года

The Longines Column-Wheel Chronograph

www.longineswatches.ru

Evrotime

г. Москва, Сретенский бульвар,2
тел. +7-495-625-26-21
www.evrotime.ru

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)» Юридический адрес: 121099, Москва,
Новинский бульвар, д.3 стр. 1 тел. +7(495)580-98-45, факс +7(495)580-98-48

Я ЗНАЮ, ЧТО ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД ПОЛЕЗНЕЕ ОБЫЧНОГО. А БЫВАЕТ ОДНОВРЕМЕННО ПОЛЕЗНЫЙ И ВКУСНЫЙ?

СЕРГЕЙ ФЕДЕРОВ, ЧЕЛЯБИНСК

ДЖЕФРИ БЛУМБЕРГ, ДИРЕКТОР ЛАБОРАТОРИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ СВОЙСТВ АНТИОКСИДАНТОВ В УНИВЕРСИТЕТЕ ТАФТСА

К сожалению, самый полезный шоколад — одновременно самый невкусный. По крайней мере, с точки зрения любителей сладкого. Он горький, потому что в нем много какао, которое является источником обладающих противовоспалительными и антиоксидантными свойствами флавоноидов. Остальные компоненты обычного шоколада без добавок — жиры и сахар — к здоровому образу жизни отношения не имеют. Если хочется одновременно оздоровиться и поесть сладкого, покупай сорта, которые содержат 70% какао. В них лучше всего сбалансированы польза и вкус. Занимаясь «шоколадолечением», не забывай, что в 30-граммовом кусочке полезного горького шоколада содержится целых 166 ккал.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ХОЧУ ДОБАВКИ

С ИЗЮМОМ
В сушеных виноградинах полно калия, поддерживающего нормальный состав крови.

С МИНДАЛЕМ
Этот орех богат витаминами группы В, которые нормализуют обмен веществ.

С ЛЕСНЫМ ОРЕХОМ
Ешь на работе — в лесном орехе много омега-3 жирных кислот, улучшающих работу мозга.

С ЧЕРНИКОЙ
В чернике много красителя антоциана, который уменьшает риск заболеваний сердца, глаз и рака.

С СУШЕНОЙ ВИШНЕЙ
Тебе не помешают дополнительные антиоксиданты, которых много в вишне.

The new masculine fragrance - Новый мужской аромат. Are you on the list? - А Вы в списке? Реклама. Товар сертифицирован. Рекламодатель: ООО ТПУЧ РУС', тел.: +7 495 9211791/92
212areyouonthelist.com

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Мне не нравится, как пахнут недорогие мужские дезодоранты, гели для бритья, лосьоны после бритья и шампуни, которые продаются в обычных супермаркетах, а вонять не хочется. Что делать?

КАРЕН ТРАНКИЛЯН

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Специально для таких, как ты, некоторые производители выпускают косметические средства без запаха. Как правило, такие дезодоранты, шампуни, гели и лосьоны относятся к средней ценовой категории, то есть они дешевле, чем то, что предлагают премиальные бренды, и дороже продукции массовых производителей, которая обычно продается в супермаркетах. Кстати, косметические средства без запаха лучше искать в аптеках и крупных парфюмерных магазинах.

У меня болит левое плечо, под трицепсом. Поболит некоторое время, пройдет, через несколько месяцев опять заболит. А сейчас и правое начало ныть. Мне 21, травм не было. Что это может быть?

MAX PUSTER

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Обязательно иди на консультацию к ортопеду, который тебя посмотрит и назначит обследование. Оно будет состоять, скорее всего, из рентгенографии, ультразвукового обследования, возможно, КТ или МРТ. Также наверняка тебе предложат осмотр невролога. А уже потом поставят диагноз и назначат лечение.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ДЕВУШКА ПОСТОЯННО РАССКАЗЫВАЕТ МНЕ ПРО ТО, КАК К НЕЙ ПРИСТАВАЛИ, КОГДА ОНА ХОДИЛА БЕЗ МЕНЯ. ЭТО СТРАШНО БЕСИТ. МОЖЕТ, ОНА ХОЧЕТ ОТ МЕНЯ ЧТО-ТО?

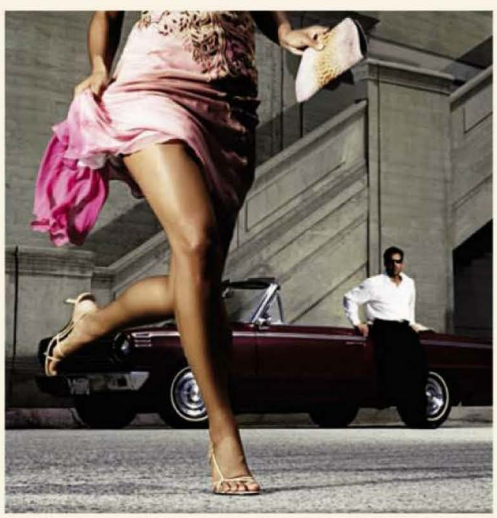
РОМАН НЕКИЙ

Конечно, хочет. Хочет и получает: эмоции, повышенное внимание, доказательства чувств и прочую сериальщину. Как только ты перестанешь реагировать на ее детсадовские выходки, она наверняка изыщет новый способ вызвать у тебя яркий эмоциональный отклик. Возможно, менее живодерский. А еще балуй ее своим красноречием и отзывчивостью почаще, без повода и по доброй воле.

Перед свадьбой предложил невесте построить гармоничные отношения, в которых мы будем иметь равные голоса. Стал спрашивать ее мнение по важным вопросам. Но сейчас она постоянно стремится навязать свое мнение. Часто решает все сама, меня в известность не ставит. Неужели "демократия" в отношениях нереальна?

ДИМА

Похоже, ты недооценил извращенную нелогичность женской натуры. В теории все мы голосуем за равноправие, а на практике мужчина, обращающийся за советом к своей половине, рискует запечатлеться в сознании девушки не демократом, а нюней и бестолочью. А что делать, коли в мужьях недотепа? Правильно, брать все в свои руки. Ответственность нужно делить не тупо пополам (любое решение — вместе), а по сферам. Где-то целиком и полностью рулит она (пропитание, быт, марки подгузников), где-то ты (как украсть, простите, заработать), а по каким-то вопросам созывается семейный совет.



При первом знакомстве с девушкой мы сначала просто поболтали, потом она села ко мне в машину и мы немного прокатились. После чего я припарковался и решил ее поцеловать, но она начала психовать, говорить, что мы мало знакомы и так далее, затем попросила высадить ее. В чем была моя ошибка?

АЛЕКСЕЙ ПОТАПОВ

Если знакомство и инцидент в машине случились в один день, реакция девушки понятна: за свидание это засчитать нельзя, так что в теории с нежностями следовало повременить. На будущее — в ситуациях подобно этой надо мгновенно включать виноватого: делать "глаза спаниеля", безутешным голосом твердить про "виноват-не выдержал-исправлюсь" и клясться, что обычно ты более сдержан в порывах, но тут буквально-таки потерял голову.

Лучший друг и его девушка переживают не лучший период в отношениях. Она жалуется мне на него, а он — на нее. И так по кругу. Это негативно влияет на мои отношения с другом. Что посоветуешь?

МИХАИЛ

Пару месяцев назад вляпалась в аналогичную ситуацию. Через четыре месяца перекрестных допросов поняла, что надо делать выбор. В твоем случае, думаю, он очевиден. Скажи девушке как есть: с парнем вы друзья, а с ней — хорошие приятели и в данный момент ты берешь самоотвод, поскольку быть "двойным агентом" — некрасиво и неправильно.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

NISSAN X-TRAIL
ГОТОВ К НЕОЖИДАННЫМ ПОВОРОТАМ

- Уникальная система полного привода ALL MODE 4x4-i
- Система помощи при подъеме и спуске
- Самый большой панорамный люк в своем классе
- Камера заднего вида
- Подогрев передних и задних сидений[1]

www.nissan.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

NISSAN FINANCE[2]
«защищенный кредит»

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
8 800 200 59 90

NISSAN ASSISTANCE[3]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

[1]Перечисленные опции входят не во все комплектации. [2]Услуги по кредитованию по программе NISSAN FINANCE предоставляются ЗАО ЮниКредит Банк (ген. лицензия ЦБ РФ №1). Услуги по программе страхования «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АЛИКО» (лицензия С № 3256 77, выдана ФССН РФ) и ЗАСО «ЭРГО Русь» (лицензия С № 0177 78, выдана ФССН РФ). [3]Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Чувствую себя хорошо, а вот член в эрегированном состоянии не такой твердый, как раньше. Что случилось?

_[0-0]_/

ЛАРИ ЛИПШУЛЬТЦ, ПРОФЕССОР УРОЛОГИИ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА В БЕЙЛОРЕ:

Качество эрекции — это индикатор общего состояния здоровья. Временно потерять былую стойкость ты можешь из-за стресса, недосыпа, бурных выпивонов и других похожих по действию на организм факторов. Прекрати себя мучить. Если неприятности в постели не исчезли и после этого — может быть, это ранний признак сердечно-сосудистых проблем, диабета или низкого содержания тестостерона в крови. Сходи к терапевту, сдай анализы. Болеешь — лечись. А если просто немного понизился уровень тестостерона (так бывает) — переходи на особый режим. Во-первых, в спортзале делай движения с весами медленно. На каждый повтор должно уходить по 6 секунд (3 секунды туда, 3 — обратно). Во-вторых, ешь много миндаля и подливай в еду побольше оливкового масла — то есть потребляй мононенасыщенные жиры, строительный материал для тестостерона. Если и это не помогает, а уровень тестостерона опустился ниже 300 нг/л — тебе опять к врачу.

1. Как известно, в день нужно пить по 2-2,5 л воды. Я ем через 2-3 часа (6 приемов). Соответственно, пью по 400 мл перед очередным приемом пищи. Правильный ли это питьевой режим? И можно ли сразу после еды пить горячий чай?

2. У меня аллергия на рыбу. Заметил, что организму не хватает полиненасыщенных жирных кислот — проблемы с суставами, связками, нет выносливости, часто депрессии. Решил принимать льняное масло. Сколько его нужно пить и как часто? Вообще вкус его не нравится. РУСЛАН

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Отвечаем по пунктам:

1. Ты все делаешь правильно. 6 приемов по 400 мл жидкости — это и регулярно, и равномерно. В чашке чая после еды тоже нет ничего плохого. Диетологи утверждают, что танин, который содержится в чае, ухудшает усвоение питательных веществ, полученных с едой, однако, на мой взгляд, доказать это не так просто. Надо проводить крупные популяционные исследования.

2. Что касается полиненасыщенных жирных кислот, то принуждать себя пить льняное масло, тем более бидонами, не обязательно. Человеку в день надо 12-15 г этих кислот, то есть полторы столовые ложки качественного подсолнечного масла тебе хватит. А его излишки тоже ни к чему, поскольку повышают риск коронарных тромбозов. Рыбу, кстати, с ее многообразием питательных веществ во многом можно заменить морепродуктами — креветками, мидиями, гребешками и т.д. Чаще всего аллергия на рыбу вовсе не обязательно подразумевает аллергию на морепродукты.

ОДНИМ СЛОВОМ

КАКОЕ НАТУРАЛЬНОЕ СНОТВОРНОЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО?

ВАЛЕРЬЯНКА

Если хочешь побороть бессонницу, не прибегая к синтетическим снотворным средствам, попробуй валерьянку. Исследования показали, что вещества, содержащиеся в корнях этого многолетнего растения, не только помогают быстрее уснуть, но и уменьшают число ночных пробуждений. В российских аптеках три лекарственные формы: экстракт валерианы в таблетках, молотые корни в фильтр-пакетах для заваривания и спиртовая настойка. Специалисты считают, что спиртовая настойка начинает действовать быстрее, поскольку за счет спирта активное вещество быстрее поступает в кровь.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Ваши идеи о том, каким должен быть автомобиль бизнес-класса, витали в воздухе. Теперь они воплощены в новом Volkswagen Passat седьмого поколения. Опережая ваше воображение, мы наделили этот автомобиль еще одним важным качеством: способностью предугадывать ваши желания.

Passat чувствует, когда вы устали, и предотвращает опасность – благодаря системе распознавания усталости водителя. Он понимает, куда вы свернете, и освещает вам путь с помощью поворотных фар*, меняющих угол освещения в зависимости от поворота руля. Он видит, когда вам нужно помочь: система бесконтактного открывания багажника* срабатывает, даже когда у вас заняты руки. Passat умеет парковаться сам, едва ли не лучше вас и там, где это вам необходимо. Ведь он оснащен парковочным автопилотом Park Assist.

Ваш Passat знает, чего хотите вы, а вы знаете, на что он способен.

Volkswagen Passat.
Ваше седьмое чувство.

sochi.ru 2014

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

* Данная опция будет представлена позднее для продажи в России

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ДОРОГОЙ МН, СМОГУТ ЛИ УЧЕНЫЕ КОГДА-НИБУДЬ ПОЛНОСТЬЮ ПОБЕДИТЬ ПОХМЕЛЬЕ? РЕНАТ

ЛУИЗА ПАТЕРСОН, СОТРУДНИЦА ИМПЕРСКОГО КОЛЛЕДЖА ЛОНДОНА:

Дорогой Ренат, человечество уже освоило полеты в космос и научилось оперировать мозг, так что ты абсолютно прав, спрашивая, почему же мы до сих пор не избавились от страданий, которые испортили землянам столько прекрасных субботних дней, да и не только их. Спешим тебя обрадовать — у нас в Имперском колледже Лондона уже работают над созданием горячительного напитка, который не будет вызывать похмельный синдром. Суть наших исследований заключается в следующем: мы разрабатываем синтетический заменитель алкоголя, который действует так же, но позволяет абсолютно нормально себя чувствовать на следующее утро даже после очень бурной вечеринки. Кроме того, ведутся исследования по созданию "алкогольного" антидота, который будет прекращать действие вредных метаболитов спирта на организм. К сожалению, когда наши усилия увенчаются успехом, еще неизвестно. Так что пока лучше не злоупотребляй.

Не могли бы вы дать мне несколько советов для улучшения памяти?

САМИР

СТАНИСЛАВ МАТВЕЕВ, АВТОР РЕКОРДА РОССИИ ПО ЗАПОМИНАНИЮ:

Способов улучшить память — великое множество, но я предлагаю тебе для начала попробовать так называемое упражнение Пифагора. Каждый вечер перед сном вспоминай шаг за шагом все, что с тобой произошло за день, — события, яркие впечатления, людей, свои поступки и поступки окружающих. Хочешь еще? Другое упражнение: следи за секундной стрелкой часов и одновременно в уме производи операции сложения — к 2 прибавь 3, потом опять 2, потом опять 3 (с каждой секундой фиксируй новый результат — 2, 5, 7, 10, 12 и так далее). Делай это упражнение 5-7 раз в день по минуте, можешь начинать отсчет с любого произвольного числа.

Кожа головы под волосами стала очень быстро салиться, даже прыщи на ней появились. Что делать?

МАКС

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Первым делом смени шампунь. Посмотри — сохранится проблема или нет. Если все останется по-прежнему, попробуй контролировать свой рацион, хотя бы временно. Под ограничение — жирное, жареное, копченое и острое. Не пройдут прыщи, сходи к врачу-дерматологу.

SAMSUNG

SMART TV. Включайтесь.

Samsung Smart TV – испытайте погружение в мир информации и развлечений. Путешествуйте по Интернету, находите и смотрите то, что интересно именно Вам, используйте приложения, которые были сделаны специально для России! Samsung Smart TV расширяет возможности!

* Смарт ТВ
http://www.samsung.com/ru/microsite/smart_tv/
Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). Товар сертифицирован. Реклама.

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

ВОЛЕЙБОЛ

ТАТЬЯНА КОШЕЛЕВА

Мы давно мечтали прокрасться в женскую раздевалку и вот, наконец, сделали это. Нападающая сборной России по волейболу и игрок краснодарского "Динамо" Татьяна Кошелева устроила нам пусть виртуальный, но все же тур по святая святых.

ВОЗРАСТ: 22 ГОДА
РОСТ: 191 СМ
ВЕС: 71 КГ
ПОБЕДЫ: ЛУЧШАЯ ВОЛЕЙБОЛИСТКА ЧЕМПИОНАТА РОССИИ-2009/10, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ (2008, 2010, 2011), ЧЕМПИОНКА МИРА 2010 ГОДА

РАЗГОВОРЫ

До и после игры мы обсуждаем самые разные темы, в том числе и мужчин. Еще музыку слушаем, подбадриваем друг друга — потанцевать, подурачиться надо, а как же?! Не нужно слишком большую серьезность создавать. Я могу назвать партнерш по команде своими подругами. Не верьте тому, что женской дружбы не существует, она есть, просто другая: если мужчины друг другу все прямо говорят, то у нас в общении нужна тонкая дипломатия, чтобы докопаться до сути, понять и не обидеть. В каком-то смысле, научившись общаться с другими женщинами, девушкам потом проще строить отношения с мужчинами — с ними редко бывает все так запутано, как с подругами.

ПРИКОЛЫ

В мужских раздевалках розыгрыши случаются чаще — шнурки режут, например, у девушек же от такого только истерики начаться могут. Правда, в молодежных командах мы тоже постоянно разыгрывали друг друга — прятали форму, закидывали куда-нибудь повыше кроссовки. Такие шутки бывают в любой раздевалке.

ПЕСНИ

Если из-за двери нашей раздевалки слышны песни — значит, у кого-то сегодня день рождения. Конечно, если в этот день у нас игра, то лучшим подарком будет победа, но для начала и Happy birthday сойдет.

ПОДЛОСТЬ

Мне кажется, это больше свойственно одиночному спорту, у нас же все привыкли работать в команде. Даже с соперницами хорошие отношения. Правда, с самыми главными конкурентами — сборными США и Бразилии — мы, конечно, не можем назвать себя друзьями.

НАКАЗАНИЯ

Опаздывать у нас нельзя. За это не наказывают, но делают все, чтобы команда в раздевалке была вовремя. У нас на сборах каждый день кто-то дежурит — эта девушка должна первой проснуться, разбудить остальных, собрать мячи. Обходишь все комнаты: "С добрым утром!" — а самой спать жутко хочется... Кстати, я думаю, что женскую команду должен тренировать мужчина — девушки его будут лучше слушаться.

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ; ВИЗАЖ: НАДЯ ЛУКИНОВА

Реклама.

Смартфон и Интернет — это взаимно!

Смартфон «МегаФон U8230»

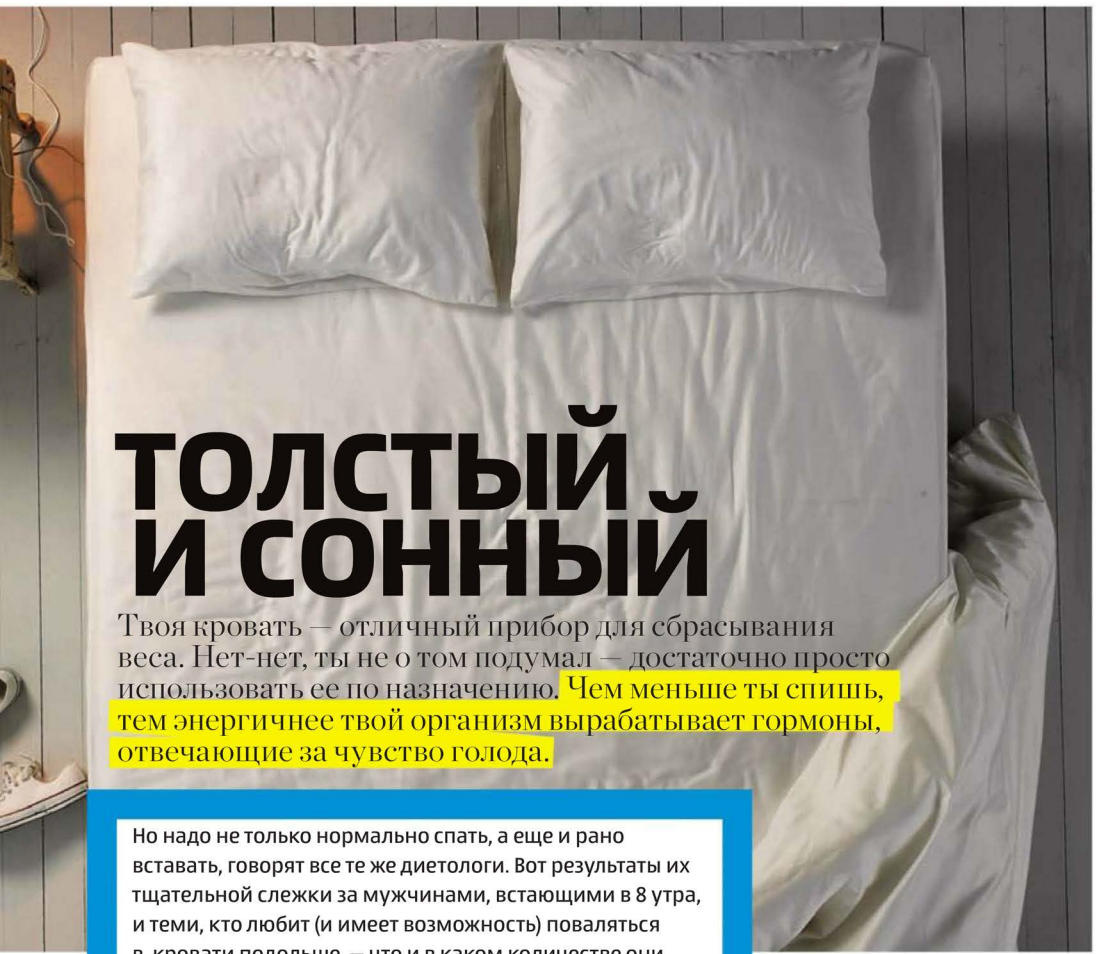
10% скидка на Интернет и разговоры

Только в салонах МегаФона за 9900 руб.

Предложение действительно при покупке смартфона с одновременным подключением к тарифному плану, определенному Оператором. Цена указана с НДС. Скидка на звонки и Интернет-трафик предоставляется только на территории домашнего региона и действует до момента расторжения договора с Оператором или смены тарифного плана. Подробности о предложении можно узнать на сайте www.megafon.ru

www.megafon.ru

МегаФон
Будущее зависит от тебя



ТОЛСТЫЙ И СОННЫЙ

Твоя кровать — отличный прибор для сбрасывания веса. Нет-нет, ты не о том подумал — достаточно просто использовать ее по назначению. Чем меньше ты спишь, тем энергичнее твой организм вырабатывает гормоны, отвечающие за чувство голода.

Но надо не только нормально спать, а еще и рано вставать, говорят все те же диетологи. Вот результаты их тщательной слежки за мужчинами, встающими в 8 утра, и теми, кто любит (и имеет возможность) поваляться в кровати подольше, — что и в каком количестве они едят.

Количество порций в неделю	Встающие рано	Встающие поздно
Фаст-фуд	3	5
Овощи и фрукты	24	13
Сладкая газировка	1,3	4,5
Энергетические напитки	7	13

САЛО СЧАСТЬЯ

Жирная еда помогает нам справиться с негативными эмоциями, и это одна из причин, почему она нам так нравится. Американские диетологи выдали половине добровольцев плацебо, а половине — дозу насыщенных жирных кислот, после чего показали обеим группам грустные картинки и включили душераздирающую музыку. **Те, кто получил по порции жира, реагировали на картинки и музыку спокойнее.** Области мозга, отвечающие за негативные эмоции, у этой группы были менее активны.

БОЛЬШАЯ ЖРАТВА

Немецкие ученые посадили добровольцев в темную комнату и выдали половине нормальные порции еды, а половине навалили на тарелки целые горы. Вторая половина съела в среднем на 36% больше, чем первая. Когда тот же эксперимент проводился в освещенной комнате, счастливчики, получившие большие порции, съели больше всего на 20%. Таким изощренным образом ученые намекают нам, что брать с собой попкорн, чипсы, хот-дог и два пакета конфет в кино не стоит — гарантированно умнешь все и захочешь добавки.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

1400 ккал. В порции пасты с курицей, гребешками и сливочным соусом

НАКАЗАНИЕ

2,6 часов. Ты должен рубить дрова, чтобы сжечь эти калории

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

Eurotime

г. Москва, Сретенский бульвар,2
тел. +7-495-625-26-21
www.evrotime.ru

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», юридический адрес 121099, Москва, Новинский бульвар, д.3 стр. 1, тел. + 7 495 580 98 45, факс + 7 495 580 98 48

БУТОН, А НЕ ВАРЕНИК

Не стесняйся говорить комплименты интимным частям ее тела. Женщины, которые считают свою вагину красивой, чаще достигают оргазма при оральном сексе, утверждают американские ученые. Все потому, что твои комплименты могут притупить ее панику по поводу вида/цвета/вкуса/запаха ее половых органов и позволят ей наконец сделать то, чего ты от нее, собственно, и добиваешься — расслабиться и получить удовольствие.

СТОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ В СРЕДНЕМ ЖЕНЩИНА ДУМАЕТ О СЕКСЕ

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34		

СТОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ В СРЕДНЕМ МУЖЧИНА ДУМАЕТ О СЕКСЕ

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД

Очевидной, казалось бы, истине — коллекция порнофильмов должна быть необъятной — голландские ученые нашли новое подтверждение. Они показывали группе подопытных мужчин и женщин 18 похожих эротических видео и замеряли степень возбуждения зрителей. У мужчин она была постоянной, а у женщин постепенно падала. Когда же и тем и другим показали порноклип с другой тематикой, уровень возбуждения и у мужчин, и у женщин заметно подскочил. Ученые не знают, почему женское возбуждение в таких ситуациях угасает быстрее мужского, но тезис о том, что **разнообразие — лучший способ поддержать качество сексуальной жизни, нашел новое подтверждение.**

Самое банальное исследование месяца

Люди в состоянии депрессии страдают от переизбытка негативных эмоций

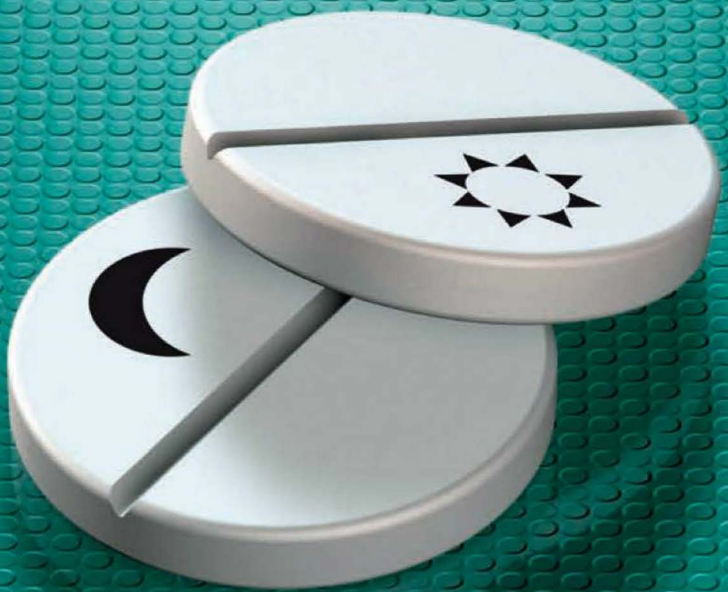
Британский журнал Cognition and Emotion

реклама

swatch

АПТЕЧНЫЙ ЧАС

Ты можешь повысить эффективность лекарств, просто принимая их в нужное время. Если врач не прописал другого, следуй этим рекомендациям:



ПРИНИМАТЬ С УТРА

ЛЕКАРСТВА ОТ НАСМОРКА В состав таких препаратов часто входят вещества, обладающие бодрящим эффектом. Принимая их на ночь, ты можешь испортить себе сон. А в первой половине дня они действуют как дополнительная чашка кофе.

АНТИДЕПРЕССАНТЫ Действие многих антидепрессантов основано на поддержании постоянного уровня серотонина — нехватка этого гормона зачастую и приводит к депрессии. Такие препараты могут нарушать сон, поэтому принимай их с утра.

ПРОТИВОЯЗВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ Исследование канадских гастроэнтерологов показало, что прием таких лекарств с утра более эффективно снижает производство желудком соляной кислоты, чем прием их на ночь.

ПРИНИМАТЬ НА НОЧЬ

АНТИГИСТАМИНЫ Многие противоаллергические препараты обладают легким (а некоторые и нелегким) седативным эффектом, поэтому лучше принимать их перед сном.

АСПИРИН У людей, предпочитающих аспирин перед сном, снижается артериальное давление. У тех, кто принимает это лекарство утром, давление не меняется, уверяют австралийские врачи.

Веселый и живой

В течение 15 лет исследователи из Университета Северной Каролины наблюдали за 2800 пациентами, от которых требовалось только одно — сказать (и доказать психологу), оптимистами или пессимистами они себя считают. Среди доживших до окончания исследования оптимистов было на 30% больше, чем пессимистов. Оптимисты дотошно выполняют все предписания лечащего врача, а пессимисты больше страдают от стрессов и депрессий (ожидаемый, впрочем, результат), что не лучшим образом сказывается на их здоровье.

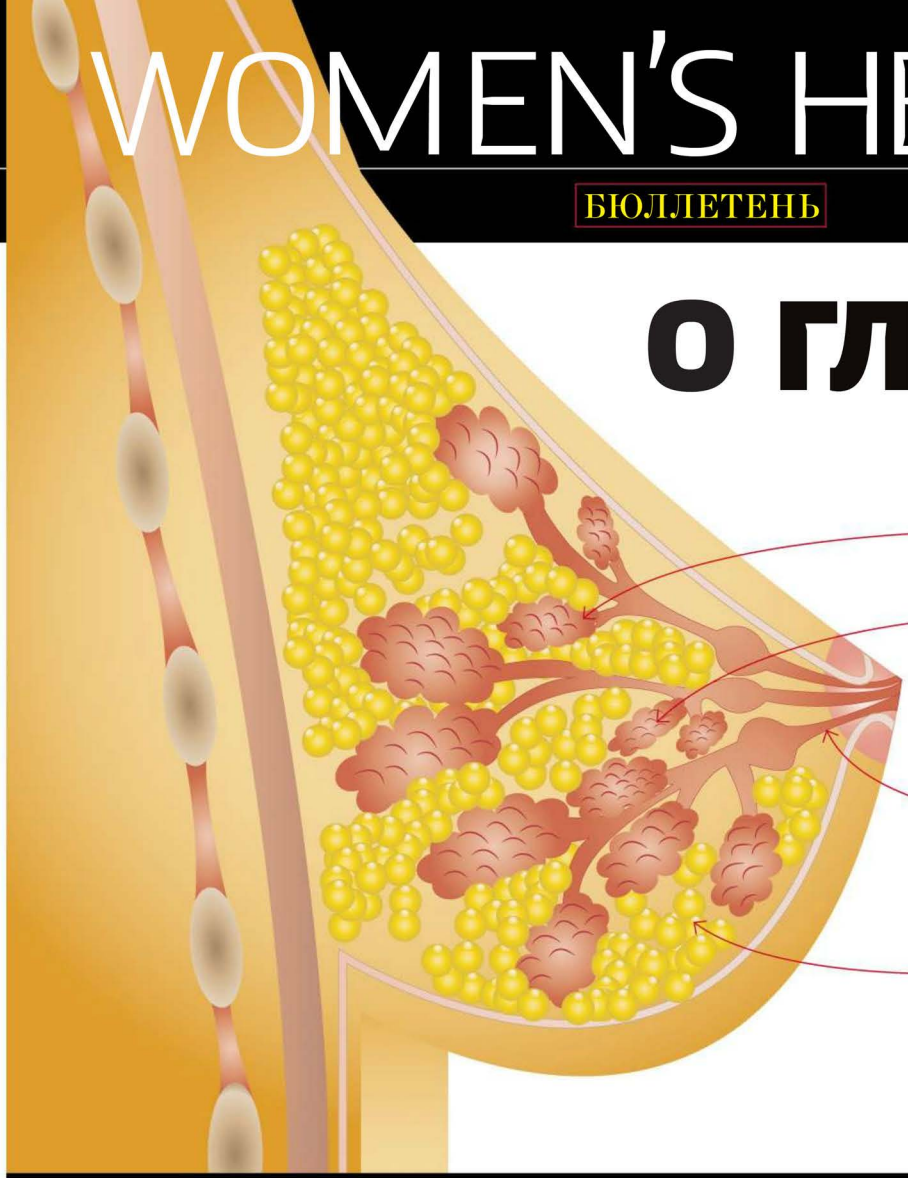
2

ВО СТОЛЬКО РАЗ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РИСК РАССТРОЙСТВ ПСИХИКИ У ПОТРЕБИТЕЛЕЙ МАРИХУАНЫ.

НЕ СИДИТСЯ?

Мужчины, работающие в офисе, рискуют заболеть раком простаты на 30% больше, чем те, что занимаются физическим трудом. К счастью, чтобы уменьшить эту пугающую цифру, совсем **не обязательны ежедневные марафоны — уже часа ходьбы в день достаточно, чтобы снизить эту цифру с 30 до 16%.**

О ГЛАВНОМ



Молочная железа женщины состоит из 15-20 долей.

Каждая доля состоит из 20-60 долек.

В одной дольке — 100-200 альвеол.

Собственно, альвеолы и занимаются выработкой молока, когда это нужно.

Внутридольковые протоки сходятся к долевым протокам, которые ведут к соску.

Все остальное пространство груди занимает жировая и соединительная ткань. Мышц здесь нет и никогда не будет.

34

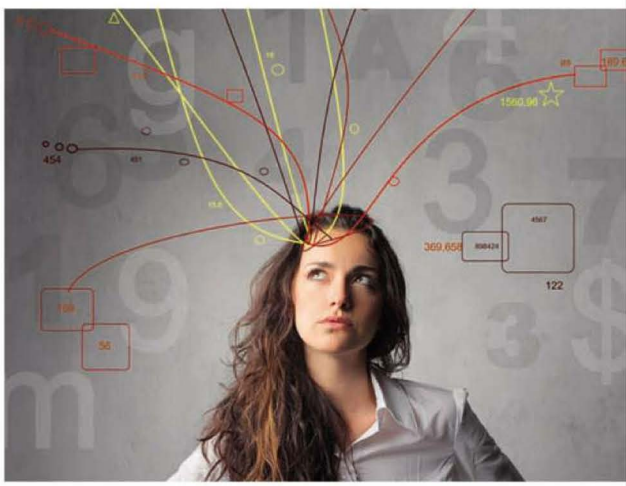
ПРОЦЕНТА ЖЕНЩИН РЕГУЛЯРНО ХРАПЯТ

Рак пятится назад

Женщины, которые тренируются в умеренном темпе 2,5 часа в неделю либо в интенсивном — 75 минут, на треть снижают риск заболевания раком груди, сообщает издание Medicine and Science in Sports and Exercise.

ЗОВ КРОВИ

Кратковременный стресс всегда улучшает память у мужчин, но далеко не всегда — у женщин, говорит американский нейробиолог Ларри Каилл. **Способность стресса воздействовать на функции памяти зависит от фазы менструального цикла.** Перед менструацией и во время нее, когда повышен уровень эстрогена, стресс затуманивает память. А вот сразу после "дней", когда в крови начинает расти количество прогестерона, способность к усвоению информации обостряется.



Другие факты о богатом внутреннем мире женщин и об отличии его от нашего мужского ты и твоя подруга можете прочитать в новом журнале нашего издательского дома — Women's Health. В продаже с ноября.

А на голове?

КОГДА ДЕВУШКИ ДЕРУТСЯ, ОНИ ВЦЕПЛЯЮТСЯ ДРУГ ДРУГУ В ВОЛОСЫ — ПОТОМУ ЧТО У НИХ ЭТО ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ ОРГАН. ВОТ О ВОЛОСАХ И ПОГОВОРИМ.

1

ПО НАБЛЮДЕНИЯМ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ, ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ЗАЛЫСИНЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ У 50% МУЖЧИН. И РОВНО У ТАКОГО ЖЕ КОЛИЧЕСТВА ЖЕНЩИН

А после 65 лет 75% женщин в той или иной степени сталкиваются с проблемой потери волос.

2

БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ОКРАШИВАТЬ ВОЛОСЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ — НЕПРОСТИТЕЛЬНАЯ ОШИБКА

Содержащиеся в краске для волос химические

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

3

ДЛИННЫЕ ВЬЮЩИЕСЯ ВОЛОСЫ — САМАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ЖЕНСКАЯ ПРИЧЕСКА, ПО МНЕНИЮ БОЛЬШИНСТВА МУЖЧИН

На втором месте, с большим отрывом, — длинные прямые волосы.

4

НАИБОЛЬШАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ БЛОНДИНОК В ЕВРОПЕ — В ЦЕНТРАЛЬНЫХ ОБЛАСТЯХ НОРВЕГИИ, ШВЕЦИИ И ФИНЛЯНДИИ (ДО 80% ОТ ОБЩЕЙ ПОПУЛЯЦИИ ЖЕНЩИН)

По данным опроса ВЦИОМ, российским мужчинам больше нравятся именно блондинки (23%), брюнетки — чуть меньше (20%). Большинство же (38%) склоняется к тому, что цвет волос значения не имеет.

5

С 1973 ПО 2004 ГОД КИТАЯНКА СЕ ЦЮ ПИН ОТРАЩИВАЛА ВОЛОСЫ НА ГОЛОВЕ

И стала наконец знаменитой. На момент замера с ее головы свисало нечто длиной 5,627 м.

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИ

2011 Н

Поговорили — и за дело

ОЧЕНЬ ПРАВИЛЬНАЯ НАУКА — БЫСТРО РАЗОБРАТЬСЯ С ВОЗНИКШИМ НЕДОПОНИМАНИЕМ, СКАЗАТЬ ДРУГ ДРУГУ ПРАВИЛЬНЫЕ СЛОВА И КАК НИ В ЧЕМ НЕ БЫВАЛО ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ.

Из-за чего вы чуть не поругались?

А. ИЗ-ЗА РОДСТВЕННИКОВ

СКАЖИ ЕЙ: “Пойдем-ка прогуляемся”.
ПОЧЕМУ ЭТО СРАБОТАЕТ? Ненадолго оставить этих самых родственников в одиночестве и пройтись вдвоем или просто посидеть на скамейке возле дома — отличная идея. Такая, казалось бы, банальная ситуация напомнит ей (и тебе), что в конце-то концов главное для вас — вы двое и ваши отношения. Родственники — на втором месте.

Б. ИЗ-ЗА КАКОЙ-ТО ЕРУНДЫ

СКАЖИ ЕЙ: “Мне кажется, ты расстроена не из-за (какой-то ерунды), а из-за чего-то другого. Не так ли?”
ПОЧЕМУ ЭТО СРАБОТАЕТ? Если тебе кажется, что она перегибает палку и принимает близко к сердцу всякие мелочи, не старайся убедить ее в этом — иначе лишь усугубишь ситуацию. Лучше мягко выясни, из-за чего на самом деле она злится, а когда выяснишь — успокой, предложив какой-нибудь по-мужски четкий план решения проблемы.

В. ХРЕН ЗНАЕТ ИЗ-ЗА ЧЕГО

СКАЖИ ЕЙ: “Ну хорошо. Что мне сделать прямо сейчас, чтобы ты не переживала?”
ПОЧЕМУ ЭТО СРАБОТАЕТ? Иногда ей нужно выпустить пар. Ничего конкретное ее не раздражает, а вот просто накопилось. Если ты не будешь злиться на то, что она злится неизвестно на что, а направишь свою созидательную энергию на решение хоть каких-нибудь (мифических) проблем, дама успокоится. А тебе этого и надо.

ИХ МЕТОДЫ

Еще раз учим тебя использовать технику вражеского лесбийского секса в своих интересах.

Новостной портал msnbc.com провел опрос среди женщин, у которых есть опыт лесбийского секса, и выяснил, чем он им запомнился. Главная изюминка такова: обе партнерши знают, что женщине нужно больше времени, чтобы возбудиться, — минут эдак 20. И у них не бывает такого, что пока одна только-только завелась — другой уже умер от кровоизлияния в пенис. Майя Сильвермен, автор книги “Как сделать эротический массаж”, советует занять эти 20 минут массажем полесбийски.

1. Соски, грудь, шея, внутренняя сторона рук и бедер — ласкай все это как свое собственное. Другие места тоже не обходи стороной, но на этих сосредоточься.

2. От тебя потребуется нелегкое искусство легчайших прикосновений, причем обеими руками. “И не забывай периодически направлять одну из них в какие-нибудь неожиданные места”, — советует Сильвермен.

3. Суть такого массажа в том, чтобы партнерша не могла предугадать, где твои руки окажутся в следующую секунду. Двигайся по ее телу так же алогично, как девушки по МКАДу.

И продолжай в том же духе обозначенные 20 минут — тебе воздастся.

P.S. ЧАСТЫЙ СЕКС СПОСОБСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ НОВЫХ НЕЙРОНОВ В ГИППОКАМПЕ, ОТВЕЧАЮЩЕМ ЗА ПАМЯТЬ, ГОВОРЯТ УЧЕНЫЕ

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Товар сертифицирован. Реклама. Рекламодатель ООО "ПУЧ РУС" тел.: +7 495 921 17 91 / 92.

www.pacorabanne.com *Новый аромат.

КОРОВА В КРАСНОМ

Сегодня речь пойдет о том, как утилизировать томатный сок. Вот первый способ, еще четыре найдешь на стр. 72.

ПОНАДОБЯТСЯ:
500 мл томатного сока
400-граммовый говяжий стейк
2 ст. л. хрена
4 зубчика чеснока, мелко порезанных
½ ст. л. вустерского соуса
Сок 1 лимона
10 капель соуса табаско или даже больше

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тщательно перемешай томатный и лимонный сок, хрен, чеснок, вустерский соус, табаско в глубокой миске. Утопи в смеси мясо, накрой миску пленкой и отправь в холодильник — минимум на 2 часа, максимум — на 12.

2 Вынь мясо из маринада, оботри бумажным полотенцем и жарь — на гриле или на сковородке — по 3-4 минуты с каждой стороны.

3 Дай мясу отдохнуть в теплом месте — например, заверни его в фольгу, а сверху еще и в полотенце — минут 5, потом разрежь на 4 ломтя поперек волокон.

СЕЙЧАС ОНИ ПОЯВЯТСЯ

Этот стейк прекрасно превращается в классическое блюдо правильной советской столовой — бифштекс с яйцом. Отдельно на сбрызнутой растительным маслом сковородке обжарь 4 яйца до средней сопливости — пусть белок полностью схватится, но не затвердеет, а края тронутся еле заметной корочкой. Выложи каждое яйцо поверх порций мяса.

А еще, пока мясо отдыхает, обжарь несколько перьев молодого зеленого лука и добавь к получившейся конструкции.

P.S. 530 000 Т ЗАМОРОЖЕННОГО МЯСА КРУПНОГО РОГАТОГО СКОТА СОБИРАЕТСЯ ИМПОРТИРОВАТЬ РОССИЯ В 2012 ГОДУ

ФОТО: ADAM VOORHES

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

ŠKODA Yeti 1.8 TSI, DSG, 4x4
Охота за впечатлениями

Всё самое яркое и интересное всегда мимолётно, оно стремится ускользнуть, оно требует настойчивого поиска. Теперь поймать неуловимое будет гораздо проще — двигатель 1,8 TSI, 6-ступенчатая автоматическая коробка передач DSG и полный привод превращают обычное загородное путешествие в увлекательную охоту за впечатлениями!
ŠKODA Yeti. Теперь вы увидите всё.

Реклама.

sochi.ru 2014

ŠKODA

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

www.skoda-auto.ru **8 800 555 01 01**

Выбора не было

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

до

после

АЛЕКСЕЙ ЩЕЛГАЧЕВ

Возраст: 19 лет
Рост: 180 см
Вес до: 127 кг
Вес после: 78 кг
Стаж похудения: 2 года 4 месяца

Началось так: очередной поход к врачу оказался совсем неудачным. Повышенное содержание сахара в крови, проблемы с щитовидной железой, ожирение. И это в 15 лет.

Надо было что-то делать. С марта 2008-го четыре раза в неделю стал ходить в недавно открывшийся спорткомплекс. Сначала стеснялся бегать, потому что грудь тряслась, и занимался только на тренажерах. Потом поборол себя и стал бегать регулярно по 20–30 минут. Это жутко тяжело, но выбора не было.

Уже после двух недель я увидел результат, пускай и небольшой, стал заниматься усиленнее. Спустя месяца два прогресс начал снижаться, вес перестал падать, но, как позже узнал, такое случается, и главное — не бросать занятия. Я продолжал. В итоге сбросил порядка 40 кг за 10 месяцев. Все это время не ел сладкого, мучного и жареного. А спустя эти 10 месяцев вернулся к тренажерам, продолжая бегать. Еще через полгода вес был 76 кг — моя нижняя планка.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, ФИТНЕС-РЕДАКТОР MH:
17 лет — оптимальный возраст для начала занятий в фитнес-зале. Гормональный фон ближайшие года три будет на высшем уровне, что позволит безопасно переживать практически любые нагрузки. Более того, любые цели — похудеть, набрать мышечную массу и т.д. — будут достигаться куда быстрее, чем если начинать, скажем, в 27 лет. Главное, на начальном этапе избегать наиболее сложных движений со штангой, лучше руководствоваться принципом "от простого к сложному".

С этого момента я усиленно взялся за набор мышечной массы.

Качаюсь уже больше двух лет, без химии. Делаю упражнения на все группы мышц, налегаю на белковые продукты. И теперь даже не стесняюсь того, каким я был раньше. Все изменилось, потому что нет ничего неосуществимого. Как говорится, трудные задачи выполняем немедленно, невозможные — чуть погодя. Воспользуйся этим девизом, мне он помог!

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: elementarno@imedia.ru. Награда — микроволновая печь LG MH-6340FB с аксессуаром "пароварка" для приготовления вкусных и полезных блюд. А также — шанс стать чемпионом по итогам 2011 года и получить Гран-при.

P.S. УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЗАПАХ МЯТЫ ЗАСТАВЛЯЕТ ТЕБЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ИНТЕНСИВНЕЕ. ЗАЛЕЙ В ТЕРМОС МЯТНЫЙ ЧАЙ

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ПРЕМИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР КОМАНДЫ SAUBER F1

РЕКЛАМА

CERTINA
swiss time maker 1888

ENERGETIC & PRECISE
precisely you...

DS PODIUM GMT
Концепция DS (Double Security – Двойная защита) •
Высокопрочное сапфировое стекло •
Нержавеющая сталь • Водонепроницаемость до 100 м •
Функция всемироного времени GMT •
Карбоновый ремешок • PVD покрытие

WWW.CERTINA.COM

*рекомендованная розничная цена
** «ЭНЕРГИЧНЫЙ И ТОЧНЫЙ
Именно ты»
Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», 121099, г. Москва,
Новинский бул., д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48

Полную версию этого текста и большое количество других поучительных статей об эффективном управлении детьми ты найдешь в ежемесячном журнале Mamas&Papas Издательского дома Sanoma Independent Media

ПАПА, НЕ ПОКУПАЙ!

Как сходить с ребенком в гипермаркет и не разориться.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Поход в любой магазин должен начинаться с составления списка покупок. Во-первых, эта нехитрая бумажка убережет от лишних трат, а во-вторых, поможет договориться со спиногрызом еще на берегу. Что там он/она хочет? Велосипед, самолет, четыре конструктора, живую лошадь, кубики и разукраску? Отлично. Сначала идете за продуктами (так по списку положено), а потом — разукраска. И, увы, с живой лошадью точно не выгорит — дорого и не сезон. Запомни: всегда дорого и не сезон.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Что спасает опытного туриста от встречи с бурым медведем и разъяренным дачником? Правильно, маршрутный лист. Грамотно составленный план передвижения по магазину убережет тебя от нежелательных встреч с грузовиками Bruder и проч. Во всех гипермаркетах схема распределения товаров примерно одинакова: книги и пресса, бытовая техника и товары для дома, одежда, игрушки, продукты питания. Такое положение вещей не случайно: пришедший за колбасой человек добирается до кассы с полной корзиной нецелевого добра. Именно поэтому магазины надо изучать с конца.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Посадить малое дитя на специально обустроенную в тележке сидушку, тем самым ограничив его активность, — план отрадный, но неправильный. Лишенный свободы человек быстро вспомнит, что у него есть руки, и применит их по назначению. И "назначение" будет воистину необъятным — ведь тележка подняла его на высоту, откуда так просто дотянуться до соуса из водорослей по 900 руб. за банку (дорогие продукты лежат на верхних полках). Именно поэтому идеальная для родителя картина — потомок, толкающий телегу. Медленно, не слишком удобно, зато он помогает и при деле.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ

За продуктами нужно ходить сытым. Правило распространяется на всех членов семьи — тебе не захочется вон той копченой рыбы, ребенок не забьется в истерике у прилавка с шоколадками. Да и в случае с игрушками этот принцип может сработать: вполне вероятно, что купленный в ближайшей к гипермаркету палатке 30-рублевый покемон спасет портмоне от атаки Бобы-строителя, База Лайтера, а также лошади Барби, впряженной в карету Барби, где сидит сама Барби.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Никто не отменял детские комнаты. Большинство предпочитает игнорировать это место, ведь молва гласит, что там душно, вирусы, а одного мальчика украли и вернули через два дня без почки. Последняя история, кстати, обсуждается уже лет семь, и за это время у ребенка крали печень, селезенку и даже ухо. А вот касательно вирусов... Как считаешь, где живут более забористые бактерии — в детской комнате с 20 карапузами или в огромном магазине с тысячами посетителей? Вывод делай сам.

КАК ГОВОРИТСЯ

БАРИСТА

В итальянском языке слово barista означает просто "бармен" или "буфетчица". Но поскольку рядовой итальянский бармен — это скорее специалист по приготовлению кофе, а не алкогольных смесей, то во всем остальном мире бариста — именно кофейный мастер. Его злейший враг — быстрорастворимая бодяга.

ХЛЁБОВО

Так называют жиденькую, невкусную пищу, похлебку. "Что сегодня в столовке дают, не знаешь?" — "Холодные дранники и хлёбово какое-то из позавчерашней рыбы". Мы тоже умеем наделать хлёбова, но для тебя выбираем еду получше. Рекомендуем вот отличный стейк (см. стр. 56).

ФОРМИКАЦИЯ

Тактильная галлюцинация, ощущение, что по тебе ползают муравьи или другие насекомые и кусаются. Веселенькое дело. Утверждается, что в некоторых случаях формикация бывает симптомом интоксикации лекарствами, — но для начала проверь, не живут ли на тебе муравьи.

P.S. ГАЗЕТА DAILY MAIL СО ССЫЛКОЙ НА ОПРОС GE MONEY СООБЩАЕТ: ЖЕНЩИНЫ БОЛЬШЕ ВОСЬМИ ЛЕТ СВОЕЙ ЖИЗНИ ТРАТЯТ НА ШОПИНГ

ФОТО: DIOMEDIA, GETTY/FOTOBANK

BVLGARI
BVLGARI
MAN
Искусство быть мужчиной
BVLGARI.COM
BVLGARI
BVLGARI
MAN
Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

Гитара, солнце, мотоцикл

6 КОРОТКИХ ШАГОВ К ДОЛГОЙ ЖИЗНИ. ТОЛЬКО ФАКТЫ.

1. Пылесось чаще

Дело не только в пыли, которой не стоит забивать свои легкие. 20 минут работы по дому ежедневно — и со временем твое давление станет ближе к норме. Это как ходить по лестнице вместо лифта. Не ленись.

Журнал Medicine & Science In Sports & Exercise

2. Возьми аккорд

Во время посиделок с друзьями руки неизменно тянутся к гитаре? Прекрасно. Увлечение одним из видов искусства — залог меньшей подверженности депрессиям, а это плюс для твоего здоровья. Am, Dm, как там дальше?..

Норвежский университет науки и техники

3. Меньше мяса

Жизнь вегетарианца длиннее жизни безудержного мясоеда. Причина — в меньшем количестве потребляемого жира и в большем количестве поглощаемых витаминов. Меньше мяса, больше овощей!

Венский университет

4. Играй и выиграй

Настольные игры — отличный заряд бодрости ума в довесок к какой-нибудь физической нагрузке (если ты, конечно, умеешь проигрывать — иначе проигрыш обернется для тебя стрессом, а тут уже не до долголетия).

Гарвардский университет, США

5. Солнца дар

У людей с нехваткой витамина D повышен риск заработать диабет. Причем это распространенная проблема — например, в Британии витамина D не хватает 42% мужчин. Избавляют от опасности ежедневные 10-минутные солнечные ванны.

Уорикский университет, Великобритания

6. МОТОЦИКЛ ОК

Высокий уровень сосредоточенности, без которой водитель мотоцикла превращается в камикадзе, благотворно сказывается на когнитивных способностях. Мозг дольше остается в рабочем состоянии. Только не убейся.

Риюта Кавашима, нейоробиолог

ГИБКАЯ СИСТЕМА

Сядь на пол и попробуй дотянуться пальцами рук до пальцев ног.

ДОТЯНУЛСЯ?

Хорошо. Для тебя это вообще не проблема? Отлично, ведь велики шансы, что твои артерии такие же гибкие. А это важно: в ходе большого исследования взрослых человеческих особей японские ученые выяснили, что эластичные стенки артерий серьезно облегчают работу сердечно-сосудистой системы. Чем они гибче, тем здоровее твое сердце.

НЕ ДОТЯНУЛСЯ?

Плохо. Нет гибкости в тебе, нет гибкости в твоих артериях. Делай хотя бы зарядку по школьному образцу — сам не заметишь, как вместе с возрастной гибкостью снизятся показатели пульса в спокойном состоянии. Кстати, это еще один повод присмотреться к йоге. Они же все гибкие, как шланги, эти посетители йога-залов.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. 605,697 КМ/Ч — РЕКОРД СКОРОСТИ НА МОТОЦИКЛЕ, УСТАНОВЛЕННЫЙ РОКИ РОБИНСОНОМ В СЕНТЯБРЕ ПРОШЛОГО ГОДА

реклама

TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853

INNOVATORS BY TRADITION®

Узнай больше на www.tissot.ch

TISSOT SEASTAR 1000 AUTOMATIC

Выбор Ники Хэйдена - гонщика Moto GP

Швейцарский автоматический механизм, корпус из нержавеющей стали 316L с гелиевым клапаном, вращающийся безель,прочный браслет с защёлкой-фиксатором и специальным дайверским механизмом удлинения из нержавеющей стали 316L или каучука, устойчивое к появлению царапин сапфировое стекло и водонепроницаемость до 30 бар (300 м).

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

AUTOMATIC CHRONOGRAPH

*Новаторы по традиции

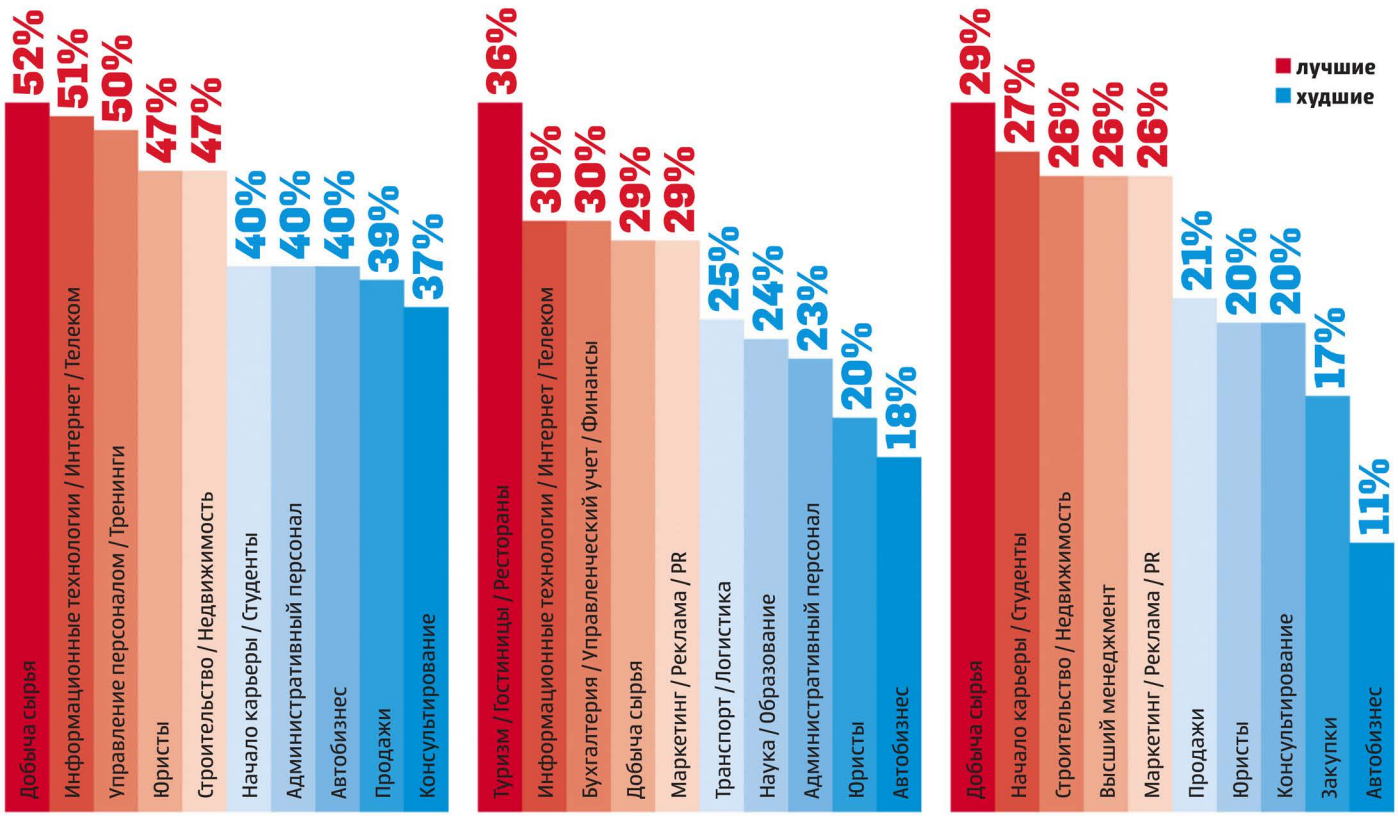
**рекомендованная розничная цена

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»

Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1 тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48

Любимый способ добычи

КТО СЧАСТЛИВ НА РАБОТЕ БОЛЬШЕ ВСЕХ? ПО НАШЕЙ ПРОСЬБЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАЗНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТВЕТИЛИ НА ТРИ ПРОСТЫХ ВОПРОСА. ПЯТЕРКИ САМЫХ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫХ И НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫХ ОТРАСЛЕЙ — ПЕРЕД ТОБОЙ.



Опрос проведен группой компаний HeadHunter, август 2011 года, 7368 респондентов

Почему так?

Все, что связано с добычей сырья (во всех трех номинациях — в списке "Лучшие"), называют государством в государстве со своими верхушкой, иерархией и законами. Припасть к сырьевой кормушке — значит обеспечить себе безбедное существование на ближайшее будущее, это очевидно. А вот рассказать о том, почему так низко пал автомобильный бизнес и нужно ли возлагать надежды на информационные технологии, мы попросили Анну Мухину, руководителя отдела карьерного консультирования Центра тестирования и развития "Гуманитарные технологии".

АВТОМОБИЛЬНЫЙ БИЗНЕС

(Автослесарь, сервисное обслуживание, автомойщик, прокат и лизинг, шины/диски, автозапчасти, производство, продажа автомобилей и т.д.)

"Рабочие специальности в нашей стране в последнее время непрестижны, руководство не особенно заботится об обеспечении социальных благ для работников, о создании хороших условий труда, каких-то гарантий. Вот, например, автослесарь. Возможностей для карьерного роста у него минимум: в его рабочем коллективе очень небольшая иерархия, и вырасти сложно. Удовольствие от работы он получает, только если очень любит ее".

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

(Администратор базы данных, передача данных и доступ в интернет, системы управления предприятием, игровое ПО, мультимедиа, компьютерная безопасность, электронная коммерция, сетевые технологии, веб-мастер и т.д.)

"Может быть, мы даже недооцениваем эту отрасль. По всем аналитическим прогнозам она не то что будет развиваться, она находится перед очередным рывком технологии. Следовательно, потребуется больше специалистов, причем людей интеллектуально одаренных. Будущее, безусловно, связано с информационной средой, эта отрасль реально растет, а специалисты-айтишники уже сейчас востребованы буквально в любом бизнесе. Информационные потоки растут, растет и потребность в людях, которые способны ими управлять".

P.S. СОГЛАСНО ОПРОСУ ПОРТАЛА SUPERJOB.RU, ЧАЩЕ ВСЕХ (44%) ИСПЫТЫВАЮТ СТРЕСС НА РАБОТЕ ЖУРНАЛИСТЫ И РЕДАКТОРЫ

Alessandro Gassman Товар сертифицирован. На правах рекламы Рекламодатель: ООО «ЭРМИТАЖ РАША», Тел. (495) 725-44-10 www.ferragamo.com
ATTIMO
POUR HOMME
ATTIMO
POUR HOMME
Salvatore Ferragamo
Salvatore Ferragamo

Расписной герой

НЕ ТО ЧТО БЫ МЫ ПРИЗЫВАЕМ ТЕБЯ РЯДИТЬСЯ НА ХЕЛЛОУИН, НО ВДРУГ ТЫ БЕЗ ЭТОГО НИКАК? ВОТ ТЕБЕ НОУ-ХАУ КОЛИНА ПЕНМАНА — ОН ДЕЛАЛ ГРИМ ДЛЯ ФИЛЬМА "ПИЛА" 3D.

1. Подготовь лицо
Возьми спирт (желательно медицинский), ватные диски и хорошенько протри лицо, чтобы удалить жир. С неподготовленного грунта грим стечет еще до того, как все испугаются.

2. Создай основу
Понадобится воск для имитации шрамов и ран (ищи в интернете и в магазинах приколов). Для каждого шрама скатай цилиндрик диаметром с 10-копеечную монету и длиной 4 см. Получившиеся порции воска прилепи на лицо, как будто у тебя шишки, большие и не очень. Лучше всего раны смотрятся на выступающих частях — на скулах, лбу, подбородке.

3. Покромсай себя
Для этого подойдет пластмассовый нож из какой-нибудь забегаловки. Бери его и уверенно наноси себе увечья в тех местах, где налеплен воск. Вот тут — порез, тут — колотая рана, тут — рваная. Класс!

4. Затушуй края
Теперь вазелин (не пугайся). Возьми немного на кончик пальца и с его помощью как бы вотри границы восковых шишек в кожу. Однако не перестарайся — видимый край будущей травмы будет смотреться живописно. Текстура, понимаешь ли, решает все.

5. Разукрась раны
Кровавую краску для грима найдешь там же, где и воск. Ею надо расписать порезы. Смешай красную и синюю краски и получившимся цветом проработай середину ран — темный цвет придаст им глубины.

6. Забрызгай себя
Последний штрих — сценическая кровь. Вылей немного на получившиеся порезы, чтобы она сама стекла как ей заблагорассудится. Если воск еще где-то заметен — брызни туда тоже. Залей кровью одежду. Стенай и морщись от боли.

ЧЕМОДАННОЕ СТРОЕНИЕ

Знаешь, почему новый iPad будет еще тоньше? Потому что инженеры умеют эффективно использовать пространство. Воспользуйся их методикой, когда собираешься в дорогу.

1

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ
Разложи все вещи, которые берешь с собой, по размеру — от самых больших до мелочевки.

2

СКРУЧИВАНИЕ
Свернутые в цилиндры вещи плотнее заполняют пространство чемодана.

3

СКЛАДЫВАНИЕ
"Джинсы к джинсам, футболки к футболкам" — бесперспективный метод. Начинай укладывать вещи по периметру, постепенно сужая пространство. Первыми упаковывай самые крупные, далее — по убыванию размера. Небольшими скрученными шмотками (вроде футболок) заполняй просветы между большими цилиндрами. Вот увидишь — в командировку можно брать старый чемодан и гораздо больше необходимой поклажи.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ANTHONY ZINONOS

ПОЛУЧИ И ОТДЫШИСЬ

Как быстро прийти в себя после случайного удара в живот.

В первый миг тебе инстинктивно захочется сделать глубокий вдох, но ты его не делай. Лучше постарайся расслабиться и дышать спокойно и ровно. Сильный удар в живот вызывает спазм диафрагмы — именно поэтому так трудно вдохнуть глубоко. Когда ты расслабишься и будешь дышать как обычно, тебя быстро отпустит без лишних мучений.
Опытом поделился Майкл Китинг, координатор медицинского обеспечения Американского союза регбистов

P.S. НА ХЕЛЛОУИН 31 ОКТЯБРЯ 1961 ГОДА, РОВНО ПОЛВЕКА НАЗАД, ТЕЛО ИОСИФА СТАЛИНА УБРАЛИ ИЗ МАВЗОЛЕЯ ЛЕНИНА

www.citroen.ru

АДРЕНАЛИН ПОБЕД, А НЕ НАФТАЛИН ВОСПОМИНАНИЙ

WWW.CITROENDS3.RU

TOPGEAR MAGAZINE AWARDS 2010 **
Small Car of the Year CITROEN DS3
Car of the Year CITROEN DS3

ANTI RETRO*

* Антиретро.
** Top Gear (Великобритания) – Маленькая машина 2010 года. Машина года 2010.
*** Креативные технологии. Товар сертифицирован. Реклама.

CITROËN DS3

Anti Retro – это стиль. Это новое отношение к автомобилю, при котором главное – индивидуальные предпочтения. Автомобиль создается в соответствии с Вашими пожеланиями, и Вы – выбираете. Выбираете из множества цветовых комбинаций кузова, крыши и дисков. Выбираете просторный салон с различными вариантами отделки приборной панели и сидений. Выбираете передовые технологии в сочетании с материалами высшего качества. Выбираете USB, Hi-Fi и Bluetooth®. Выбираете из трех бензиновых двигателей, динамичных и мощных – до 150 л.с. Выбираете CITROËN DS3, двигаетесь вперед и никогда не оглядываетесь назад.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE***

CITROËN

РУКИ ВНИЗ!

Четыре шага к уверенной ходьбе вверх ногами.

Шаг №1

Если ты не любитель физнагрузок, то первым делом тебе нужно укрепить руки, чтобы они могли выдержать вес твоего тела. Для этого подойдут обычные отжимания — пока 30–40 раз за один подход не станут ежедневной нормой. Вдобавок подтягивайся, но все же именно при отжиманиях нагрузка распределяется на все ладони, как и при ходьбе на руках.

Шаг №2

Одновременно отрабатывай самый главный элемент — падение. Помнишь, как на уроках физкультуры делался кувырок вперед из стойки на руках, когда нужно было прижать подбородок к груди и перекатиться через плечо, свернувшись в клубок? Не помнишь? Тогда включи какой-нибудь экшен — подобные нырки-перевороты постоянно исполняют спецназовцы или трейсеры из фильма "13-й район". Такой кувырок у тебя должен получаться на автомате — чтобы не падать потом плашмя на спину, когда не устоишь.

Шаг №3

Следующий этап — стойка на руках у стены. Встань на колени лицом к стенке на расстоянии 30–40 см от нее, руки на ширине плеч упертые в пол (сантиметры необходимы для того, чтобы при переходе в стойку ты не бился головой). Легко оттолкнувшись ногами, закинь их на стену — это твоя опора на первое время. Сам, естественно, стой на руках. Тренируйся до тех пор, пока не научишься стабильно вставать в стойку с первой попытки. Получается? Тренируй выносливость — ты должен выдерживать стойку неподвижно по 40–60 секунд.

Шаг №4

Уверенно встаешь к стенке? Если техника падения уже отработана, бросай опору и учись вставать вверх ногами без стены. Перейдя в стойку и удержавшись в ней, делай первые шаги на руках. Ты, конечно, упадешь — и упасть ты должен правильно, не на спину, а сделав кувырок. Ну а дальше, как говорится, дело техники. Причем тут как с ездой на велосипеде — держать равновесие тебя никто не научит, только сам. Главное: а) старайся не сгибать руки в локтях, б) ноги запрокинь чуть вперед, согнув в коленях, — так будет проще сохранить баланс.

ВОССТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ

Вспомнил молодость, бросился играть в дворовый футбол по первому льду — и вот резкая боль в мышце остановила матч? Надо было разогреться. А пока восстанавливайся.

ДНИ 1-3

Надрыв мышцы — вот что с тобой, скорее всего, стряслось. Можешь, конечно, ходить, но лучше оставь ногу в покое. Твой режим — отдых, лед, эластичный бинт, обезболивающее по необходимости. Если место травмы посинело, доберись до врача.

ДНИ 4-14

Начинай жить в привычном режиме, но не нагружай ногу так, чтоб она ощутимо болела, через сильную боль не двигайся. Теперь не навредит и тепло (душ или грелка). Но после любой большой нагрузки на ногу — все равно холодный компресс.

ДНИ 15-28

Не терпится снова попинать мячик? Что ж, можешь выходить на поле — но ни одно движение не должно причинять боль. В полную силу начинай играть, только когда травмированная область будет полностью дееспособна.

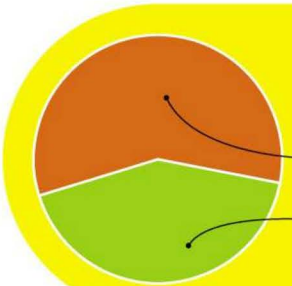
P.S. ЕСЛИ НЕТ ДРУГОЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ, ЗА ПОЛЧАСА ДО ТРЕНИРОВКИ СЪЕШЬ "СНИКЕРС". ПОЛУЧЕННОЙ ЭНЕРГИИ ХВАТИТ НА ЧАС

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: РАДОВАН АНДРИЧ

реклама

Москва: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала д. 2; ТЦ «Галерея Актер», ул. Тверская, д. 16/2; ТЦ «АТРИУМ», Земляной Вал, д. 33; МЕГА Теплый Стан, Калужское ш., 21 км; ТЦ «Глобал Сити», ул. Кировоградская, д.14; ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16, ТРЦ «ВЕГАС», Каширское шоссе, 24 км; **Санкт-Петербург:** МЕГА Дыбенко, Мурманское шоссе, 12-й км; ТЦ «Галерея» Лиговский пр-т, д.30; **Ростов-на-Дону:** ТРК «Мегацентр Горизонт», пр. Нагибина д. 32/2. **www.lvbco.ru**

ПОЛЬЗА, ЧЕСТЬ ИЛИ СЛАВА?



ЧТО ЛУЧШЕ: ПОЛУЧИТЬ ОРДЕН "ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД ОТЕЧЕСТВОМ" ИЛИ 50 000 РУБ.?

58% орден

42% деньги

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 1928 ответивших

У нашего государства немало кнутов, но и пряники тоже имеются. Какой из них выбрать: расписной декоративный или тот, что можно тут же съесть?

9490

РУБ. СОСТАВЛЯЛ СРЕДНИЙ ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ В МОСКВЕ В СЕНТЯБРЕ 2011 ГОДА

Орденом "За заслуги перед Отечеством" награждаются граждане за особо выдающиеся заслуги перед государством, связанные с развитием российской государственности, достижениями в труде, укреплением мира, дружбы и сотрудничества между народами, за значительный вклад в дело защиты Отечества.

Статут ордена "За заслуги перед Отечеством"

Валерий Леонтьев, Анатолий Чубайс, Зураб Церетели, Владимир Жириновский, Михаил "Каналья" Боярский в разные годы удостоились этой награды. Такая вот пестрая заслуженная компания.

В иерархии орденов РФ орден "За заслуги перед Отечеством" следует за двумя высшими государственными наградами — орденом Святого апостола Андрея Первозванного и орденом Святого Георгия. Девиз ордена — "Польза, честь и слава". Причем на ордене запятую забыли.

Незаконные приобретение или сбыт... государственных наград Российской Федерации, РСФСР, СССР — наказываются штрафом в размере до 80 000 руб. или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до трех месяцев.

УК РФ, ст. 324

415%

РАЗМЕРА СОЦИАЛЬНОЙ ПЕНСИИ (ТО ЕСТЬ 10 632 РУБ.) ПО ЗАКОНУ ЕЖЕМЕСЯЧНО ПОЛАГАЕТСЯ ОБЛАДАТЕЛЯМ ОРДЕНА "ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД ОТЕЧЕСТВОМ" I СТЕПЕНИ. ОБЛАДАТЕЛЯМ II, III И IV СТЕПЕНИ — 330% (8454 РУБ.)

В сентябре этого года на одном из украинских интернет-аукционов продавалось несколько медалей ордена "За заслуги перед Отечеством" II степени (награда уровнем пониже) — за 5000–6000 гривен каждая (190 000–230 000 руб.). Орден, естественно, стоил бы дороже.

P.S. В 2010 ГОДУ В ЧЕСТЬ 150-ЛЕТИЯ БАНКА РОССИИ БЫЛА ВЫПУЩЕНА ЗОЛОТАЯ МОНЕТА НОМИНАЛОМ 50 000 РУБ. И ВЕСОМ 5 КГ

НЕЗАВИСИМОСТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

RAYMOND WEIL
GENEVE

Реклама

MAESTRO MOON PHASE

Автоматический механизм
Фаза Луны, дата
Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
Ремень из кожи теленка, классическая застежка

www.raymond-weil.com

LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор; www.lpirus.ru

Жидкость помидорная

ТОМАТНЫЙ СОК ХОРОШ НЕ ТОЛЬКО В ПАРЕ С ВОДКОЙ. У НАС ЕСТЬ ЭТОМУ ЧЕТЫРЕ УБЕДИТЕЛЬНЫХ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА.

ПРОТИВ ГРИППА

Коктейль “Мичелада Кубана”

- **Что это?** Кубинская версия классической мексиканской смеси: пиво + томатный сок + специи. Снимет головную боль, прочистит горло, наведет резкость в покрасневших глазах.
- **Почему?** Капсаицин в красном жгучем перце снижает активность нейротрансмиттеров, ответственных за головную боль. Тот же жгучий перец очищает твой нос и легкие от слизи.
- **Как?** Смешай в равных частях томатный сок и темное пиво, как следует сбрызни соусом табаско и выжми туда же половинку лайма. Можешь добавить немного свежей кинзы.

ПРОТИВ ПОХМЕЛЬЯ

Коктейль “Овощной сок”

- **Что это?** Плодово-выгодная смесь, насыщающая твой организм влагой и минералами, которых ты лишился вчерашней бурной ночью.
- **Почему?** В помидорах предостаточно необходимого похмельному организму витамина С, а в моркови — глицина, приводящего в порядок твой травмированный накануне желудок.
- **Как?** Смешай литр томатного сока с 350 мл морковного, добавь мелко нарезанной петрушки, соли, перца. Подавай себе со льдом.

ПРОТИВ ДАВЛЕНИЯ

Коктейль “Луковая Мэри”

- **Что это?** Простой, похожий на кровавую тезку коктейль, снижающий артериальное давление и защищающий твою печень.
- **Почему?** Если верить гонконгским ученым, лук заметно уменьшает уровень холестерина в крови. Ликопин, содержащийся в помидорах, понижает артериальное давление.
- **Как?** На литр томатного сока возьми половину чайной ложки мелко нарезанного лука, щепотку сахара, несколько капель вустерского соуса. Подавай холодным.

ДЛЯ СЕРДЦА

Коктейль “Красный глаз”

- **Что это?** Менее крепкая и более питательная версия классической “Кровавой Мэри” — довольно популярный коктейль, но, разумеется, в нашей улучшенной версии.
- **Почему?** Умеренные дозы алкоголя (вроде той, что содержится в 350 мл светлого пива) благотворно влияют на сердце, утверждают американские исследователи. Аналогичный эффект оказывает томатный сок.
- **Как?** Смешай 180 мл томатного сока и 350 мл светлого пива, добавь в смесь сырое яйцо.

ТУНЕЦ — ХЛЕБУ ВЕНЕЦ

Вот как можно сделать отличный сэндвич с рыбой из консервной банки.

1 СОЗДАЙ БАЗУ
Смешай одну банку консервированного тунца с небольшим количеством майонеза (или замени его оливковым маслом, если майонез в этом году ты уже ел). Добавь 1–2 ч. л. лимонного сока.

2 ДОБАВЬ ВКУСА
Мелко нарезанные сельдерей и красный лук сделают начинку более ароматной и хрустящей. Добавь несколько каперсов — вместо соли. Поперчи.

3 А ТЕПЕРЬ ХЛЕБ
Хлеб для сэндвичей слишком нежный и легко промокнет от паштета из тунца, поэтому возьми чиабатту. И слегка подрумянь ее в тостере — опять-таки чтобы хлеб не размок от начинки.

P.S. В ГРУЗИИ ДЕЛАЮТ КОКТЕЙЛЬ “СИСКХЛИАНИ МАРО” — ВАРИАЦИЮ НА ТЕМУ “КРОВАВОЙ МЭРИ” С ЧАЧЕЙ ВМЕСТО ВОДКИ

ФОТО: STUDIO 33

Steinmeyer

Если больше всего на свете ты ценишь свободу - значит конструкторы часов **Steinmeyer** создавали их специально для тебя!

Steinmeyer - это немецкие часы повышенной прочности для людей, любящих спорт и активный отдых. Корпус часов изготовлен из высоколегированной стали и имеет матовое черное PVD-покрытие. В часах установлено ударопрочное минеральное стекло. Ремешок изготовлен из эластичного синтетического каучука, который легко чистить от загрязнений после активных занятий спортом или путешествий.

Каждая коллекция **Steinmeyer** посвящена определенному виду спорта, пиктограмма которой в виде гравировки нанесена на заднюю крышку часов.

Водонепроницаемость представленных часов: 10 ATM.

Гарантия на все часы **Steinmeyer** составляет **5 лет** и распространяется также на элемент питания.

Стоимость представленной модели: 4 500 руб. *

реклама

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ

Москва: Салон часов «3-15», Ул. Арбат, д.9, ТРЦ "Золотой Вавилон", ТОЦ «Домодедовский», ТЦ «Мосмарт», Дмитровское шоссе, д. 116, ТЦ «Мосмарт», 47 км МКАД, ТРЦ «Галион», ш. Энтузиастов, 54А, ТЦ «Мосмарт», Ярославское шоссе, д. 54, СТЦ МЕГА Белая дача, ТРЦ «Капитолий» (Ашан-Сити), Севастопольский пр-т, д. 11Е, МТК "Европарк", ТРЦ "Филион", ТРЦ "Спектр"; **Санкт-Петербург**: СТЦ МЕГА Парнас, ТРЦ «Галерея»; **Нижний Новгород**: ТЦ «Фантастика», ТЦ «Шоколад»; **Новосибирск**: СТЦ МЕГА, ТЦ «Аура»; **Красноярск**: ТЦ «Июнь», ТЦ «Планета»; **Омск**: СТЦ МЕГА; **Челябинск**: ТРЦ «Куба», ТРЦ "Горки"; **Екатеринбург**: ТРЦ «Парк Хаус», ТРЦ «Карнавал»; **Волгоград**: ТРЦ «Парк Хаус»; **Самара**: ТРК «Космопорт», ТРК «ВиваЛэнд», ТРЦ «Парк Хаус»; **Краснодар**: салон «Точное время», ул. Красная, д. 145, ТРЦ «Галерея», ТРЦ «Красная площадь», СТЦ МЕГА Адыгея; **Ростов-на-Дону**: ТРЦ «Золотой Вавилон», СТЦ МЕГА, г. Аксай; **Казань**: ТРК «Парк Хаус», ТРЦ «Кольцо»; **Тольятти**: ТРЦ «Парк Хаус»; **Саратов**: ТРЦ "Триумф".

www.3-15.ru тел: 789-73-22

Москва: Салон часов, ун-г «Вешняки», ул. Вешняковская, д. 18; **Астрахань**: Салон часов, ул. Боевая, д. 25, ТЦ «Алимпик»; **Владимир**: «Твое время», ТЦ «Гранд», Октябрьский пр., д 10; **Иваново**: «Золотое время», пр-т Ленина, д. 21; **Киров**: «Остров сокровищ», ТЦ «Jam Молл», ул. Горького, д. 4; **Саратов**: «Точное время», Советская ул., д. 64/70; **Сочи**: «Мир часов», Навагинская ул., д. 14; **Ярославль**: «Хронос», ул. Свободы, д. 30

*рекомендуемая розничная стоимость

Какой страх

В ТОМ, ЧТО С ТОБОЙ ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ИСПУГА И КАК ТЕБЯ ТЕРРОРИЗИРУЮТ В КИНОТЕАТРЕ, НАМ ПОМОГ РАЗОБРАТЬСЯ УЭС КРЭЙВЕН, ПОРОДИВШИЙ ФРЕДДИ КРЮГЕРА.

Навязчивые воспоминания

Пугающие события, страшные истории из жизни люди часто запоминают в малейших деталях — но при этом с трудом могут сказать, что предшествовало событию и что было сразу после. Такие вспышки памяти, по мнению ученых из Университета Южной Флориды, объясняются тем, что в стрессовых обстоятельствах мозг начинает работать на износ, но, как только угроза отступает, мозг включает режим сохранения энергии, и все "до" и "после" оказываются как в тумане.

ХОЛОД

В момент испуга кровь отливает от пальцев и ладоней (к мышцам и мозгу), поэтому тебе начинает казаться, что ты замерз. В то же время дыхание учащается, давление повышается.

Темнота

В фильмах легендарного режиссера Уэса Крэйвена (автора "Кошмара на улице Вязов", четырех "Криков" и вообще крестного отца современных молодежных ужастиков) 75% действия происходит в темноте. Он объясняет это так: "Свет дает возможность оценить воображение режиссера. Темнота заставляет работать воображение зрителя".

БЕНЗОПИЛА

"Последний дом слева" (1972) Уэса Крэйвена называют едва ли не первым фильмом ужасов в истории кинематографа, где в качестве орудия убийства появляется бензопила.

У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Это не просто поговорка. В момент испуга глаза действительно широко открываются, а зрачки расширяются — чтобы ты лучше видел опасность.

У страха есть запах

Просто ты не научился его распознавать, а вот твой мозг делает это легко. В 2009-м был поставлен эксперимент, участники которого внюхивались в образцы пота, взятые у новичков-скайдайверов и у бегунов, пыхтевших на беговой дорожке. Никакой принципиальной разницы сами нюхачи не почувствовали. Зато датчики четко фиксировали активность в той части их мозга, что отвечает за страх, когда в дело шел запах именно испуганных скайдайверов.

КАЖДЫЕ 12-15 МИНУТ

С такой частотой в фильмах ужасов начинает играть стремная музыка и случается что-нибудь пугающее. И этому всегда предшествует нагнетание неопределенности и тревожного ожидания. "Это как с сексом, — говорит Крэйвен. — Его ожидание — половина всего удовольствия".

СВЕЖИЙ ДУХ

Три веские причины почаще дышать свежим воздухом.

1 **Насыщенный кислородом воздух** помогает твоему организму быстрее справляться с избытком кортизола, то есть пресекать негативное воздействие стресса. Поругался дома с собакой? Открой окно, отдышись.

2 **Запах свежескошенной травы** — натуральное антистрессовое средство. (Более того, ученые утверждают, что этот аромат улучшает память.) Если в твоих краях еще стригут газоны — бегом туда.

3 **Тренировка на морозце** — отличный способ избежать последствий стресса или вообще предотвратить его. Не тренируешься? Ну хотя бы пройдись лишние 15 минут по дороге на работу или домой.

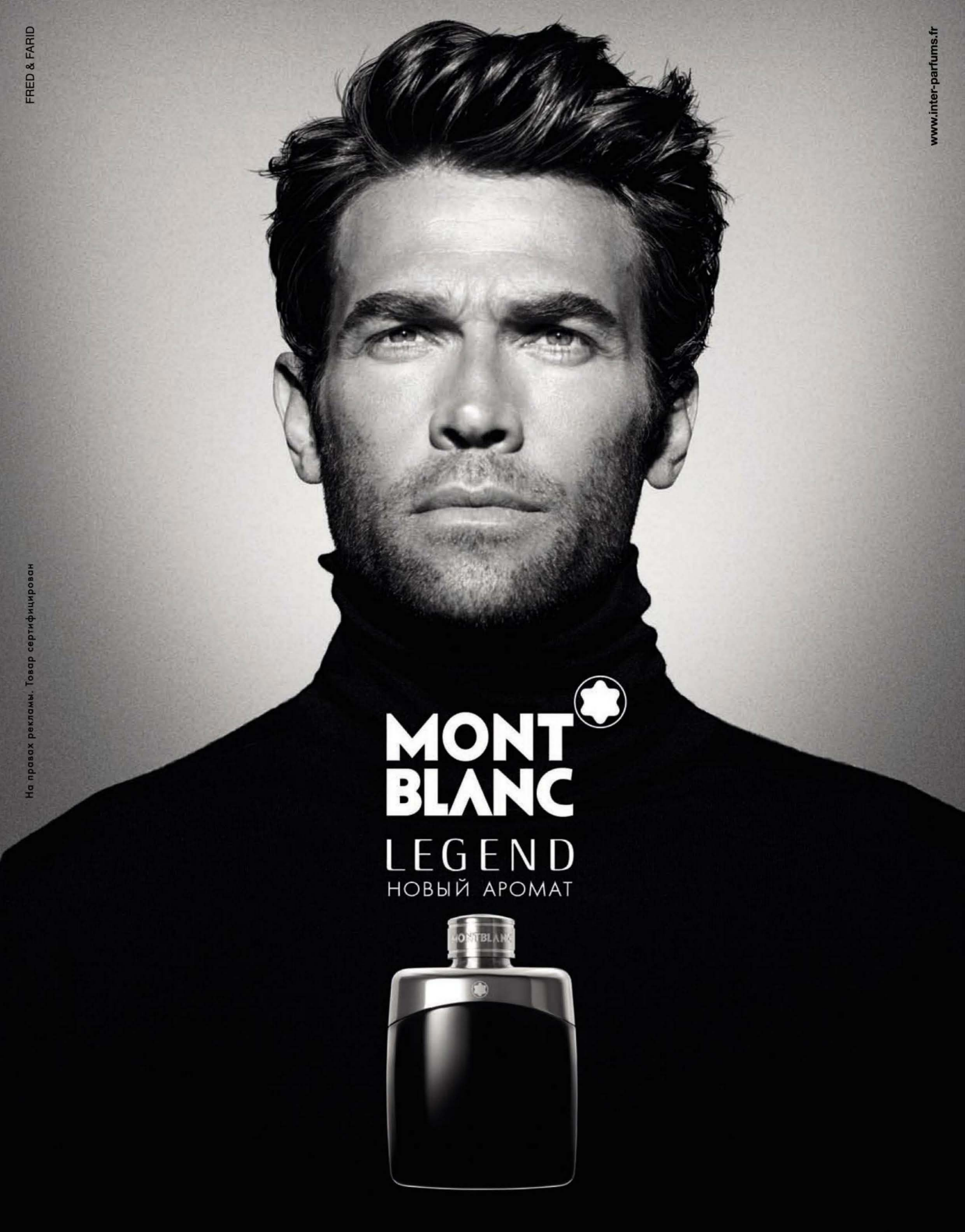
P.S. ЕЩЕ, КОГДА ТЕБЕ СТРАШНО, ПЕРЕСТАЕТ ВЫДЕЛЯТЬСЯ СЛЮНА, А МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ И ЖКТ СТРЕМЯТСЯ СКИНУТЬ ЛИШНИЙ ГРУЗ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

FRED & FARID

www.inter-parfums.fr

На правах рекламы. Товар сертифицирован



О главном

12 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО НАСТУПИЛА СТАРОСТЬ

1. *Слова "плед" и "диван" вызывают у тебя приятные ассоциации сами по себе, а не в сочетании со словом "секс".*

2. *У тебя есть видеокассеты.*

3 *Музыка, кино и литература давно в глубоком кризисе. Последний фильм, который ты посмотрел, затаив дыхание, — "Армагеддон" с Брюсом Уиллисом.*

4. *Тебе начинает нравиться твоя фотография в паспорте.*

5. *Все твои спортивные кумиры намного моложе тебя.*

6 *Накануне отпуска ты страдаешь: надо рано вставать, тащиться в какой-то аэропорт, лететь на какое-то море, вместо того чтобы просто повалять-ся в кровати.*

7. *После первого свидания с новой девушкой ты понимаешь, что она такая же непроходимая дура, как предыдущая.*

8 *Ногти на ногах сломали уже третьи маникюрные ножницы.*

9. *Шутки, начинающиеся со слов "ну в нашем-то возрасте...", уже не кажутся шутками.*

10. *Носить трусы и носки вывернутыми наизнанку удобнее — так швы не натирают. Намотать вокруг жопы подгузник из шерстяного платка (для тепла) и отправиться в таком виде на рынок — тоже вполне нормально.*

11 *Когда ты принимаешься рассказывать умопомрачительную историю, выясняется, что этим людям ты ее рассказывал уже 18 раз. Причем сюжет, время и место действия, а также герои истории каждый раз менялись.*

12. *Кто такой Джастин Бибер?*

P.S. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПРОДЛИТЬ СТАРОСТЬ, ОТКАЖИСЬ ОТ ГАЗИРОВКИ. РЕГУЛЯРНЫЕ ДВА СТАКАНА В ДЕНЬ ИЗНАШИВАЮТ ПОЧКИ НА 30%

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG! BANG!

РЕКЛАМА

ЗАЩИЩАЕТ ПЛАНЕТУ. ПРОТИВОСТОИТ ВОДЕ.

Новые Earthkeepers 6" Classic Boot

Инновационная мембрана пропускает воздух, но отталкивает воду. Подкладка и шнурки сделаны из материала, произведенного из переработанных пластиковых бутылок. Хорошие новости для ваших ног и для нашей Планеты. Зайдите на timberland.com.

Timberland®

ПРИРОДЕ НУЖНЫ ГЕРОИ™

Timberland, Nature Needs Heroes и Earthkeepers торговые марки компании Timberland или ее филиалов. © 2011 Компания Тимберленд. Все права защищены.

Не забудь в этом месяце...

послушать

7–8 НОЯБРЯ

Sade

Москва, "Крокус Сити Холл"

Весь мир захлебывается от восторга: после многолетнего перерыва Шаде записала новый альбом — Soldier of Love. С ним она и едет в Россию. Покупай билеты на лучшие места — после концерта твоя девушка будет готова на все.

19 НОЯБРЯ

Элис Купер

Москва, "Крокус Сити Холл"

Не стареют душой ветераны. Элис Купер, придумавший шок-рок, творит на сцене безобразия уже которое десятилетие. И не думает уставать. Это не просто тяжеляк, это — настоящее шоу. Будет громко.

25 НОЯБРЯ

Gogol Bordello

Москва, Arena Moscow

Самая безумная интернациональная банда в мире. Gogol Bordello — настоящие музыкальные хулиганы, которые смешивают балканский бит с панк-роком и прыгают по сцене как ненормальные. И в зале все тоже прыгают как ненормальные.

посмотреть

С 10 НОЯБРЯ

"Соломенные псы"

Ремейк классического фильма Сэма Пекинпа про интеллигентного парня, который развязал войну со всем миром. А что еще делать, когда ты приехал с молодой женой в провинциальный городок, а вокруг — местные?

С 10 НОЯБРЯ

"Война богов: Бессмертные"

Царь Гиперион (Микки Рурк) освобождает титанов из заточения в горах Тартара и направляет их против богов. Единственная надежда богов — Тесей, который начинает неравную битву при поддержке Зевса и других персонажей мифов и легенд, которые ты читал в детстве.

С 24 НОЯБРЯ

"Шпион, выйди вон!"

Красивый старомодный шпионский триллер про британскую разведку, в руководстве которой засел "крот", работающий на русских. Рэйф Файнс, Гэри Олдман и Колин Ферт в экранизации романа Джона Ле Карре. Перевод книжки, кстати, появится в этих же числах.

поиграть

Resistance 3

Платформа: PlayStation

Август 1957 года. В живых остался только каждый десятый житель Земли — остальные убиты инопланетными Химерами или переродились черте-те во что. К тому же планету вообще собираются заморозить — за ненадобностью. И вот всему этому беспределу должен противостоять ты, то есть Джозеф Капелли, последний суперсолдат-мутант из американского захолустья. Готовься, тебя ждут ночи ужасного ужаса и бесконечной стрельбы.

Need For Speed. The Run

Платформы: PC, PlayStation, Xbox 360, Wii

Свежий выпуск культовых гонок. Разработчики обещают визуальные эффекты небывалого уровня и усовершенствованную физическую модель игры, но это все детали. Ведь главное для нас — сесть за руль какого-нибудь фаршированного "мустанга" и нажать на газ. Впереди большой путь от Сан-Франциско до Нью-Йорка — города, дикие шоссе, горные перевалы и каньоны. Релиз игры — 17 ноября.

посетить

21–23 ОКТЯБРЯ

18-й Московский международный лыжный салон

Москва, Гостиный Двор

Традиционная ежегодная выставка всего того, что про туризм, зимние виды спорта и активный отдых. Самой интересной в этом году будет площадка Board2, посвященная экстремальному спорту. Здесь оборудуют искусственную горку (увидишь, как катаются лучшие райдеры страны) и мини-рампу (на ней состоятся соревнования Skate Jam и Best Trick Awards). Не обойдется без стрит-арта и огромного количества новинок индустрии.

С 29 НОЯБРЯ

"Уильям Блейк и британские визионеры"

Москва, ГМИИ им. Пушкина

Литература и живопись — два способа реализации творческой энергии, в которых англичане по-настоящему сильны. (Еще у них есть рок-музыка, но это немного другое.) Уильям Блейк (1757–1827) был и поэтом, и художником. Художественную половину его наследия — в сопровождении работ последователей — как раз и покажут. Выставка большая и интересная, не пропусти.

P.S. 5 НОЯБРЯ ОТМЕЧАЕТСЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МУЖЧИН, А 19 — МЕЖДУНАРОДНЫЙ МУЖСКОЙ ДЕНЬ. ПУТАНО, НО ПРИЯТНО

реклама

* Живи со страстью

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Live your passion* with Maxime Manufacture

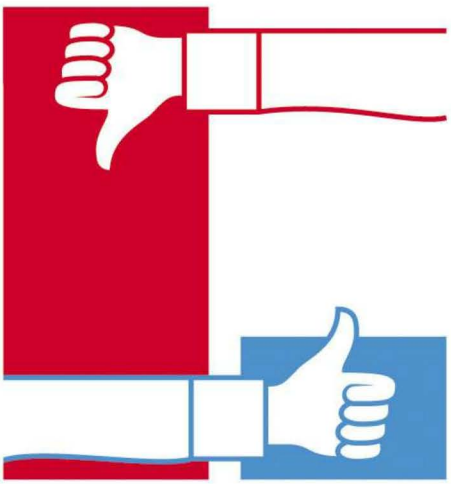
PROTIME DISTRIBUTION

Новации и безупречное качество – девиз Frederique Constant. Высокое мастерство и страсть к точности и деталям движет нашими мастерами при создании современных швейцарских часов классического дизайна по исключительной цене.

www.frederique-constant.com

Эксклюзивный дистрибьютор в России
Тел. (495) 926 0700
www.protime-distribution.com

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ



> $730 000 000

ЗАРАБОТАЛА КИНОФРАНШИЗА “ПИЛА”, СТАВ САМЫМ УСПЕШНЫМ СЕРИАЛОМ УЖАСОВ В ИСТОРИИ. О ТОМ, ЧТО С ТОБОЙ ПРОИСХОДИТ, КОГДА ТЫ ПУГАЕШЬСЯ, — НА СТР. 74

125

ТОНН ПОМИДОРОВ БЫЛО ИЗРАСХОДОВАНО В 2004 ГОДУ В ИСПАНИИ ЗА ЧАС ТОМАТНОЙ БИТВЫ ВО ВРЕМЯ ФЕСТИВАЛЯ ТОМАТИНА. ПОЛУЧИЛОСЬ МНОГО ТОМАТНОГО СОКА, ИЗ КОТОРОГО МОЖНО СДЕЛАТЬ МНОГО ПОЛЕЗНОГО. СМ. СТР. 72

20%

ОПЕРАЦИОНИСТОВ БАНКОВ ОТВЕТИЛИ УТВЕРДИТЕЛЬНО НА ВОПРОС, ДОВОЛЬНЫ ЛИ ОНИ СВОЕЙ НЫНЕШНЕЙ ПРОФЕССИЕЙ. ЭТО ХУДШИЙ РЕЗУЛЬТАТ В ОПРОСЕ, КОТОРЫЙ ПРОВЕЛ ПОРТАЛ SUPERJOB.RU. КЕМ РАБОТАЮТ ЛЮДИ, ДОВОЛЬНЫЕ СВОЕЙ ПРОФЕССИЕЙ, — НА СТР. 64

СВЕТИЛЬНИК ДЖЕКА

ТАК НАЗЫВАЕТСЯ ТЫКВА В ВИДЕ ЗЛОЙ ГОЛОВЫ, КОТОРУЮ ТРАДИЦИОННО ДЕЛАЮТ НА ХЕЛЛОУИН. КАК СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ШАБАША ИЗГОТОВИТЬ ЗЛОЕ ЛИЦО ДЛЯ СВОЕЙ ГОЛОВЫ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 66

8

ПОЛНЫХ КАВАЛЕРОВ ОРДЕНА “ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД ОТЕЧЕСТВОМ” (ВСЕХ ЧЕТЫРЕХ СТЕПЕНЕЙ) ЗАФИКСИРОВАНО В РОССИИ НА СЕЙ ДЕНЬ. О ТОМ, НУЖЕН ЛИ ЭТОТ ОРДЕН ТЕБЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 70

16,93

СЕКУНДЫ ПОТРЕБОВАЛОСЬ АМЕРИКАНЦУ МАРКУ КЕННИ, ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ 50-МЕТРОВУЮ ДИСТАНЦИЮ НА РУКАХ. ЭТО РЕКОРД. ТЕХНИКУ ХОЖДЕНИЯ ВВЕРХ ТОРМАШКАМИ ОТРАБАТЫВАЕМ НА СТР. 68

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

© ITF s.p.a. Milano Italy – www.itfcosmetics.com

Компания Курс групп Дистрибюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама

НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ

DSQUARED²

Лангольеры

Пусть будут прокляты те, кто опаздывает к назначенному времени.

ТЕКСТ: ПАВЕЛ ЛИТВИНЕНКО

Я СТОЮ В ЦЕНТРЕ ЗАЛА СТАНЦИИ МЕТРО “Библиотека имени Ленина” в городе-герое Москве, недалеко от Красной площади. Сейчас — начало среды, и вокруг меня роится народ. Все куда-то бегут, торопятся, толкаются. А я стою уже 20 минут. Я жду человека, которому должен передать папку с бумагами — по работе. Человек опаздывает, но, судя по всему, даже не догадывается предупредить меня посредством короткого текстового сообщения. Спустя еще пять минут я не выдерживаю и достаю мобильный телефон. “Здравствуйте, а вы где?” “Ой, простите, — слышу в ответ заспанный голос, — давайте встретимся через час на…” Дальше следует название станции метро, о существовании которой я даже не слышал.

Произнося про себя изощренные матерные ругательства, я отправляюсь в эти неизведанные края. Жду там еще 10 минут и все же передаю папку. Вместо извинений слышу: “Сама не понимаю, как так получилось”. И ресницами — хлоп-хлоп.

Не обращай внимания на то, что человек, на которого я вместо часа потратил три часа своей жизни, женщина — мужчины не лучше. Это, пожалуй, то немногое, что объединяет противоборствующие стороны вечной

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ БЫРЦЕВ/BANG! BANG!

ROAMER
OF SWITZERLAND

SINCE 1888 ROAMER OF SWITZERLAND

Сделано в Швейцарии
Механические часы с автоподзаводом
Корпус и браслет из нержавеющей стали 316L
Сапфировое антибликовое стекло
Водонепроницаемость до 100 м
Диаметр корпуса 41,5 мм

реклама

Официальный дистрибьютор в России компания "Авента" (495)912-2541

Москва: Бутик "Тайм Авеню" 621-9633, ТЦ "Капитолий" 641-1281, ТЦ "Золотой Вавилон" (499)270-5721, ТЦ "Галерея Водолей" 393-6834 доб 241, ТОЦ "Олимпик-Плаза" 797-5827, АТРИУМ 937-6205, ТРЦ "Европейский" 225-7354. ун-г "Московский" "Мир Времени" 604-5990. ТДЦ "Китай Город" 665-3535. ТРЦ "БУМ" 783-3681. "Часы" Н. Арбат 15 (495)517-4345. **М/О: Одинцовский р-н пос. Горки:** "Мир Времени" (916)676-7141. **Реутов:** ТРЦ "Рио" (926)520-9833. **С.-Петербург:** "Часы" ул. Садовая 38. **Уфа:** м-н "Часы" 273-4441. **Кемерово:** ТРК "Лапландия" 345-277, ТРК "Променад" 346-768. **Нижний Новгород:** салон "Женева" 421-6114. **Тюмень:** ТРЦ "Гудвин" (3452)790-574, салон "Женева" (3425)297-203, ТРЦ "Калинка" (3452)646-127. **Самара:** ТЦ "Парк Хаус" (846)372-2464. **Дзержинск:** салон "Женева" (8313)264-406. **Ярославль:** салон "Стрелка" (4852)725-145. **Кострома:** салон "Аметист" (4942)472-700. **Тула:** "Мир Часов" 311-1819. **Рязань:** "Лорд" (920)970-4793. **Орёл:** "Лорд" (920)819-6967. **Архангельск:** ТЦ "Атриум" (911)575-3686. **Нижневартовск:** ТЦ "Ланкорд" салон "Часы-Н" (904)483-5244. **Нижегородская обл:**Кстовский р-н д. ФедяковаТЦ "Мега" салон "Женева" (831)421-6555

www.timeavenue.ru

войны полов. Опаздывают все. Опаздывают и тем самым пожирают мое время. Социологи говорят, что российский мужчина тратит в среднем полчаса в день на ожидание в очередях. Социологи, по-моему, слишком оптимистичны. Если учитывать еще и время, слитое в унитаз оттого, что кто-то посторонний слишком поздно вышел из дома, получившийся результат шокирует даже самого выдержанного мужчину.

Из-за этих, я даже не знаю, как их назвать, людей отношения современного мира со временем совершенно испортились. Как рассчитывать свои планы на день, если ни одно мероприятие или встреча не начинаются, когда обещали? Однажды мы с женой (на тот момент еще не бывшей) пришли на концерт любимого музыканта. Через два с половиной часа ожидания перед пустой сценой жена ушла. Я остался и получил удовольствие от концерта один. Так себе удовольствие, если честно.

А дни рождения, на которые ты приходишь к назначенному времени — а тут еще нет даже именинника, и к появлению основной группы гостей ты напиваешься просто от скуки и отчаяния?

А турпоездки в компании лучших друзей? Это же чистый абсурд. Недавно мы большой компанией ездили на три дня в Волгоград. Три дня — это много, за такой срок в этом городе можно и достопримечательности посмотреть, и искупаться в Волге, и съесть арбуз, и выпить пива на набережной. Стоит ли говорить, что мы не успели посетить одно из главных мест — панораму, посвященную Сталинградской битве? Кто-то слишком долго вставал утром, кто-то слишком медленно принимал душ. Кто-то вообще отказывался выходить из номера, обмотав голову мокрым полотенцем. Так пролетели два дня, а на третий день музей был закрыт.

Я ДАЖЕ НЕ МОГУ ОБЪЯСНИТЬ СЕБЕ, почему "они" так поступают. Ты ведь каждый чертов день просыпаешься в одной и той же пятиэтажке, подъезды которой воняют все теми же кошками, — ты что, не знаешь, сколько времени у тебя уйдет на сборы и поход к метро? У тебя ведь есть будильник, совесть и необходимость зарабатывать себе на хлеб? Почему ты не пришла вовремя? Я пока далек от мысли, что все на свете люди договорились мне вредить (хотя, может быть, когда-нибудь к этой мысли приду. Нервы-то не железные). Я их спрашивал, они не могут ответить. Хлоп-хлоп ресницами.

ДАВАЙТЕ ЖЕ, ЖРИТЕ, ПЕРЕВАРИВАЙТЕ МОЕ ВРЕМЯ. А КТО-НИБУДЬ ДРУГОЙ СОЖРЕТ ВАШЕ, И ВСЕ МЫ ВМЕСТЕ ОКАЖЕМСЯ В ОДНОМ БОЛЬШОМ "НИЧТО" И "НИГДЕ"

БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ — НЕ ПРОСТО БИЧ современного общества, но и мой личный враг. Причем речь не только об опозданиях. Когда-то давно я переехал из Питера в Москву руководить отделом текстового контента для мобильных телефонов (не спрашивай, что это — тебе не понравится). В моем подчинении находились шесть человек. И некоторые из них занимались на рабочем месте чем угодно, кроме работы. С тех пор я ненавижу YouTube и webpark.ru — потому что бессмысленную лажу своих подчиненных, которые они наваляли в последний момент, оторвавшись от любимых демотиваторов, приходилось переделывать мне. Я мог кричать, ругаться, даже штрафовать — и все равно каждый день до поздней ночи именно я сидел в отделе и делал чужую работу. Ведь именно я был ответственен за конечный продукт.

НУ ЛАДНО, ПРЕДПОЛОЖИМ, Я — ответственный, ты — безответственный. Ты лангольер, ты пожираешь мое время, но я как-нибудь да справлюсь. В конце концов, не буду назначать тебе встречи. Но что бывает, когда один безответственный начинает какое-то дело с другим таким же? Не можешь ответить? Ресницами — хлоп-хлоп?

А я знаю. В таком случае получается все, что мы знаем под именами "отечественная культура", "российская экономика", "национальные массмедиа" и тому подобные тягучие, бессмысленные вещи.

Пиарщики присылают приглашения на мероприятия через неделю после их проведения, а подарки на 23 Февраля — к 8 Марта. Авианосец "Адмирал Горшков" мы продали индусам еще в 2004 году, но держим у себя до сих пор — все не успеваем там кое-что докрутить. Премьеру "Generation П" планировали на 2007-й, в реальности фильм выпустили в 2011-м — и, кстати, могли вовсе не выпускать. И так далее, далее, далее.

Не веришь, что все так плохо? Тогда забей в "Яндексе" словосочетание "сроки сорваны". Получишь 8 млн (!) публикаций из всех сфер деятельности соотечественников. Это уже не просто фраза, это жизненное кредо страны — вроде того как девизом 90-х стала фраза "План "Перехват" результата не дал".

Давайте же, жрите, переваривайте мое время. А кто-нибудь другой сожрет ваше, и все мы вместе окажемся в одном большом "ничто" и "нигде". Не знаю, зачем я вообще написал этот текст, вас же не прошибешь. Говоря пафосно, я просто должен был это написать. Потому что обозлился тут несколько раз подряд очень, очень, очень сильно. Вот. ■

STUDIO3ADV.it

"ENJOY YOUR FREE TIME" *

* Наслаждись своим свободным временем. Реклама

GIUDI

MADE IN ITALY

www.giudi.com

Пакет Приоритет

Ваша выгода у нас в Приоритете

ВТБ24

Пакет «Приоритет» — это ваши новые возможности.
Премиальная карта ВТБ24 с индивидуальным кредитным лимитом* и функцией cash back**, особые условия по вкладам, а также расширенный пакет страховых услуг и консьерж-служба сделают вашу жизнь комфортнее и чуточку легче.
И это далеко не все...

Узнайте больше:

(495) 777-24-24

8 800 100-24-24

(звонок по России бесплатный)

www.vtb24.ru

* Решение о предоставлении кредитного лимита производится в соответствии с кредитной процедурой банка.

** Услуга cash back обеспечивает возврат денежных средств на счет Премиальной карты ВТБ24 в размере 3% от суммы оплаченных картой услуг мобильной связи и расчетов в одной из выбранных категорий – «Рестораны, бары, кафе» или «Автозаправки». При принятии решения о выдаче кредитной карты банк вправе отказать клиенту по результатам рассмотрения документов о финансовом положении заемщика и иной информации.

ВТБ 24 (ЗАО). Генеральная лицензия Банка России № 1623. Реклама.

Твой лучший день

Целый месяц мы работали над тем, чтобы понять, как превратить твой обычный день в идеальные 24 часа. За этой страницей результат наших трудов — готовая инструкция к одним суткам из жизни мужчины. Читай и пользуйся!

На то оно и утро

Мы не знаем, занимаются ли сами ученые сексом спозаранку, но нам они советуют начинать день именно с этого. Что ж, раз уж вставать в такую рань то еще удовольствие, то давай его уравновесим удовольствием этим.

06:39

ВОЗБУДИЛЬНИК

Если ты хочешь утром разбудить в подруге не мегеру, а Сашу Грей, надо разработать стратегию — и тебе повезло: мы уже набросали приблизительный план "блицкриг".

- **Оставь с вечера небольшую щелку в занавесках** "Мелатонин погружает нас в сон, но блокирует гормоны секса, — говорит самый влиятельный врач США по версии журнала Times Мехмет Оз. — А солнечный свет понижает уровень мелатонина".

- **Встань первым и приготовь вам завтрак и кофе** Уже сам по себе этот подвиг заслуживает женской благодарности. Омлет и тосты с лососем на химическом уровне идеальны для сексуального возбуждения. Запивать это стоит крепким и горячим кофе из большой кружки — техасские ученые заверяют: именно такой напиток и в такой посуде стимулирует женское либидо. К тому же ароматный кофе освежит ее дыхание и девушка не будет переживать по поводу того, что ты лезешь целоваться, а она еще не чистила зубы. Если кофе варить лень — хотя бы положи рядом с кроватью спрей-освежитель дыхания.

- **Дай ей мятную свежесть** Остаток сонливости исследователи Университета штата Западная Вирджиния предлагают сгонять с девушки, капнув немного мятного масла на подушку — его запах помогает быстрее пробудиться.

ФОТО: ALEX YOUNG; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

07:09 **Холодный пуск для твоего метаболизма. Чтобы поднять температуру одного литра воды всего на один градус, телу уже нужно потратить одну килокалорию. Выпив литр ледяной воды перед завтраком, ты потратишь 36,8 ккал. Все просто.**

ВСТАТЬ! СЕКС ИДЕТ

Синхронизируй утреннюю химию ваших тел.

06:39

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ

Исследования, проведенные в бостонской больнице Brigham and Women's Hospital, показали, что женский цикл пробуждения на шесть минут короче мужского. Так что, даже если ты решил не готовить ей завтрак в постель, учти, что лучше все равно проснуться раньше подруги хотя бы на 6 минут (поставь будильник в телефоне на виброзвонок и положи под свою подушку). Так к ее пробуждению ты будешь уже бодр и готов к подвигам.

06:49

ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА

Температура тела достигает минимума в 4 часа утра, а утреннего максимума — примерно в 10 часов. Ей потребуется около 10 минут, чтобы просто нагреться в достаточной для сексуального возбуждения мере. Потрать это время на эротический массаж — он и возбудит ее, и подействует как разминка перед парными физическими упражнениями в кровати.

06:54

ТЕСТОСТЕРОН

Уровень твоего главного гормона утром процентов на 30 выше, чем вечером. Кстати, у твоей партнерши все точно так же — и вот тебе главный аргумент для занятий сексом по утрам. Не забывай в предварительных ласках о голове девушки: поглаживание волос и линии, по которой они окаймляют череп, каким-то загадочным образом стимулирует центры удовольствия в ее мозге. А тебе того и надо.

РУКИ-ДРЮКИ

Худшее, что можно сделать утром с девушкой рукой, — это начать трясти ее за плечо и кричать: "Проснись и давай любить друг друга!". Вот более правильные занятия для твоих верхних конечностей.

1. Массируй ее грудь нежными движениями ладоней или кончиков пальцев. "Утром артериальное давление минимально и начинает расти, только когда вы вылезаете из кровати", — говорит профессор клиники Мэйо Шелдон Шепс. Это означает, что чувствительны в это время будут в первую очередь ее соски — вокруг них и стоит сосредоточить свое внимание.

2. "Теперь используй указательный и безымянный пальцы на ее внешних половых губах, а средний — на кожной складке над клитором, — говорит автор книги "Как быть отменным любовником" Луи Паж. — Прямое воздействие на клитор может оказаться слишком чувствительным. Поводи средним пальцем медленно вверх-вниз, перед тем как ввести его внутрь".

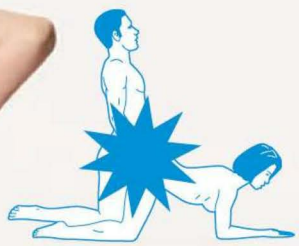
О, ПОЗИЦИЯ!

Утро — не время для сложных поз вроде "фуникулера" или "многоструйного фонтана", будь проще.

ПО-СОБАЧЬИ

Энергозатраты ●●●●●●○○○○
Координация ●●●●●○○○○○

В опросах эту позу одной из самых любимых называют и мужчины, и женщины. Это значит, что утро, проведенное в таком положении, будет одинаково добрым для вас обоих.



МИССИОНЕРСКАЯ

Энергозатраты ●●●●●●●●●●
Координация ●●●○○○○○○○

Классика жанра: женщина может быть вообще в полудреме, но при этом у нее достаточно возможностей контролировать и угол, и глубину проникновения.

БУКВОЙ Т

Энергозатраты ●○○○○○○○○○
Координация ●●●●●●●○○○

Вариант для самых сонных — вы оба лежите, но дело при этом не стоит на месте. С этой позы можно начать, а потом уже переходить к более активным вариантам.

07:35 **Перед тем как чистить зубы пастой, почисти их сухой щеткой с мягкой щетиной. Это на 60% снижает образование зубного камня и вдвое сокращает риск возникновения гингивита и кровоточивости десен.**

Наша каша

07:10

Чтобы выдержать испытания начинающегося идеального дня, закуси этой самодельной гранолой от Тома Айкенса — шеф-повара одноименного лондонского ресторана, обладателя двух мишленовских звезд.

СЕГОДНЯ ТЕБЕ НУЖНО ОСОБЕННО много энергии — ведь ты наконец-то решил прожить день правильно. Том Айкенс — самый молодой из шефов, получивших две мишленовские звезды. Он на собственном опыте знает, что нужно есть в начале трудного дня. В прошлом году он участвовал в изнурительном шестидневном забеге по Сахаре, в следующем — планирует принять участие в триатлоне Arch to Arc, гонке от Лондона до Парижа, в которую входит заплыв через Ла-Манш. Короче говоря, он накормит тебя, как себя, — чтобы сил хватило на любой подвиг. Ингредиентов в этом рецепте хватит на недельную дозу для тебя и твоей девушки. Подавай гранолу с йогуртом без сахара и свежими ягодами. Запивай кофе, чаем, какао, апельсиновым соком — чем хочешь.

ЧТО НАДО
(на 10 порций):

ШАГ 1

- 150 г сладких пшеничных хлопьев
- 180 г овсяных хлопьев
- 150 г ячменных хлопьев
- 100 г миндаля
- 100 г орехов пекан
- 100 г очищенного фундука
- 100 г кешью

ШАГ 2

- 130 г меда
- 130 г кленового сиропа
- 70 г сахара
- 10 г ванильного сахара
- Щепотка корицы

ШАГ 3

- 75 г желтого изюма
- 75 г черного изюма
- 75 г смеси сушеных фруктов (бананов, папайи и т.д.)
- 100 г кокосовой стружки

1 Смешай все ингредиенты из первого раздела (Шаг 1). Орехи можешь предварительно слегка растолочь в ступке — на куски размером с 3-4 спичечные головки. Хлопья — это медленные углеводы, плавно и уверенно насыщающие тебя энергией. Орехи — белки и правильные жиры. К тому же пекан содержит вещества, улучшающие когнитивные свойства мозга — вот удивятся твои коллеги, когда увидят, что на работе ты можешь еще и работать!

2 Ингредиенты из второго раздела смешай с 1-2 ст. л. оливкового масла и согрей, помешивая, в небольшой кастрюле на медленном огне. Когда сироп станет горячим, добавь орехово-зерновую смесь, тщательно, энергично перемешай и отправляй в духовку — на застеленном кулинарным пергаментом противне. Духовку, разумеется, надо разогреть заранее — до 170°. Через 15 минут вынимай противень с зарумянившейся сладкой смесью.

3 Перекладывай смесь в удобную для хранения емкость, добавляй ингредиенты из третьего раздела и перемешивай, пока полностью не остынет — чтобы все не склеилось в комок. Храни в холодильнике, ежеутренне отмеряй по одной десятой, а затем разделяй эту дозу на двоих. Благодаря сухофруктам (особенно сушеным бананам) и хлопьям ты получишь с этим завтраком идеальное сочетание быстрых (дающих тебе силы доползти до работы) и медленных (дающих тебе силы протянуть весь день и доползти с коллегами от работы до бара) углеводов.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ:
- 305 ккал
- 16 г жиров
- 4,5 г насыщенных жиров
- 4 г белков

07:48 **Если тебя по каким-то причинам смущает кофеин — пей по утрам южноафриканский напиток ройбуш. Он бодрит не хуже кофе, но не содержит нелюбимого некоторыми стимулятора. И, кстати, отлично сочетается с ореховым вкусом этого завтрака.**

ФОТО: SAM ARMSTRONG

VICTORINOX
SWISS ARMY

реклама

INFANTRY VINTAGE *MECHANICAL CHRONOGRAPH

3 года гарантии | Сделано в Швейцарии | Механический хронограф с автоподзаводом
Автоматический механизм Valjoux 7750 | 44 мм диаметр корпуса
из нержавеющей стали (316L) | Водозащита до 100 метров (10ATM, 330 ft)
Защищенное от царапин сапфировое стекло с трехслойным антибликовым покрытием
Реф. 241449 | Рекомендованная розничная цена 91 980 руб.

Вдохновленные оригинальными
швейцарскими армейскими ножами.
Ваш компаньон на всю жизнь.

SWISS ARMY KNIVES CUTLERY TIMEPIECES TRAVEL GEAR FASHION FRAGRANCES I WWW.VICTORINOXSWISSARMY.COM **

TBN Time Эксклюзивный дистрибьютор, тел. +7 (495) 725 - 81 - 10, e-mail: info@tbntime.ru

*Инфантри Винтаж Механический Хронограф **Швейцарские армейские ножи | Столовые приборы | Часы | Туристическое снаряжение | Мода | Туалетная вода

08:13

Места для пассажиров с мозгами

Мы привыкли говорить: “На дорогу я трачу столько-то времени”. А время надо тратить на более полезные вещи. Получаса на электричке, 15 минут на автобусе, 20 на метро — напряги голову, порешай задачки, чтобы к началу рабочего дня мозг был основательно размят.

1 В полночь часы показывали правильное время (А). Потом начали отставать, каждый час теряя по две минуты, а полтора часа назад вообще остановились на отметке Б. Сколько сейчас времени?

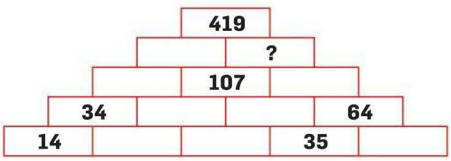
Нагрузка на мозг

А 00:00

Б 18:22

2 Мы уже как-то предлагали тебе знаменитую цифровую пирамиду. Чтобы узнать, какое число должно стоять на месте вопросительного знака, заполни все пустые ячейки. Наводка: сумма чисел в двух соседних клетках дает число сверху. Вперед!

Нагрузка на мозг



3 Идти на работу по лужам не очень приятно, мы любим путь посуше. Замени в слове “лужа” одну букву так, чтобы получилось новое существительное, в новом слове также замени одну букву — и таким образом, меняя в словах по букве, за семь шагов дойди до “путь”. (Пример: пир — мир — мор — хор — ход.)

Нагрузка на мозг

Л	У	Ж	А
П	У	Т	Ь

4 Задача следующая: в каждой паре слов заменить первую букву на какую-нибудь другую (одну и ту же для обоих слов), чтобы получилась пара новых слов (например: было “лоск” и “мера”, стало “воск” и “вера”, новая буква — “в”). Пять этих новых букв впиши в столбик посередине и прочитай слово, к которому мы очень неравнодушны.

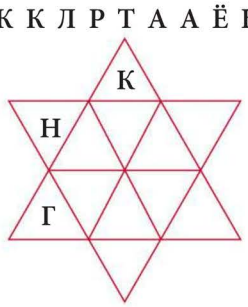
Нагрузка на мозг

УКЛОН	ТОРТ
ЛАПА	КАРТА
СВОД	БАЗИС
ПОЗА	МУКА
УРОН	МИНА

5 Звезда должна засиять всеми оттенками смысла. Для этого впиши болтающиеся без дела буквы в свободные треугольники так, чтобы у тебя получилось два горизонтальных слова из пяти букв (начинаются на Н и Г), одно вертикальное слово из четырех букв (начинается на К) и еще два вертикальных слова из двух букв по центру.

Нагрузка на мозг

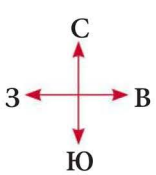
Ж К Л Р Т А А Ё Ы



6 Внутри сейфа спрятан ключ к умению вовремя заканчивать рабочий день. Чтобы его открыть, нужно последовательно нажать на все кнопки по одному разу, пока они не доведут тебя до центра Х. На каждой кнопке написано, где искать следующую (2В означает, что следующая — вторая по счету в восточном направлении, 1Ю — первая в южном и т.д.). Выясни, с какой кнопки начать.

Нагрузка на мозг

4 В	1 Ю	2 Ю	3 З	4 Ю
2 Ю	1 В	1 С	1 В	1 Ю
1 С	2 В	Х	1 С	4 З
4 В	1 С	1 З	1 Ю	1 З
2 В	4 С	1 З	4 С	4 З



Ищи ответы на странице 108.

08:29 → **Час в день, проведенный за поиском нужной/интересной информации в Сети, заставляет хорошо поработать отделы мозга, отвечающие за принятие решений и способность рассуждать. Доказано учеными Калифорнийского университета.**

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

PREDATOR

Нержавеющая сталь
Сапфировое стекло
Водонепроницаемость 10ATM
Сделано в Швейцарии

реклама

SWISS MILITARY HANOWA

LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор; www.lpirus.ru

Труд труди

09:00

Устрой на рабочем месте зону релаксации, чтобы никакой аврал не сбил тебя цейтнотом с панталыку. И научись снимать стресс не только обливанием ледяной водой из офисного кулера.

09.00
С ПОЛОЙ ГРУДЬЮ
Поднимаясь на лифте в офис, отвлекись от разглядывания в зеркале недобритой щеки и проведи дыхательную гимнастику. Сделай медленный (3 секунды) глубокий вдох через нос, не дыши 2 секунды, а затем 3 секунды выдыхай. Повторяй это, пока не приедешь на нужный этаж. Благодаря такому упражнению твое сердце лучше наполняется кровью, поэтому его повторение по пять раз в день придает на 10% больше сил, чем его неделание.

09.03
СПИННОЙ РЕЗЕРВ
"Откинь спинку рабочего кресла чуть сильнее", — советует хиропрактик клиники Harley's Street Gonstead Майкл Лэннинг. Если угол между сиденьем и спинкой кресла составит 135°, а не обычные 90, у севшего в него — то есть у тебя — будет поддерживаться натуральный изгиб спины и меньше нагружаться нижняя ее часть.

10.01
МЕНЕДЖЕР FM
Проведи утренний сеанс устной терапии — обсуди с коллегами новости, хоть спортивные, хоть политические, пока все еще не сильно загружены работой. Болтай минимум 10 минут. Такое общение стимулирует (а у кого-то и просто пробуждает) работу языковых центров мозга. Лучше всего говори на темы, требующие анализа и рассуждений, а не о том, какой все-таки размер груди у той брюнетки из финансового.

10.42
ПРЕСС-ХИТ
Вставая с кресла, прижми локти к бокам и напряги до предела все мышцы кора одновременно. Если ты будешь делать так каждый раз, покидая рабочее место, энергия не покинет тебя до конца рабочего дня, говорит доктор Майкл Лэннинг. Вообще старайся хотя бы раз в 30 минут вставать из-за стола.

12.30
СЪЕСТЬ НА ДИЕТУ
Снять напряжение поможет чашка черного чая (запомни нормы: не больше 3 чашек американо или 6–7 кружек черного чая в день). В качестве перекуса на рабочем месте припаси пачку орешков (например, кедровых), богатых витаминами B и E и способствующих выработке серотонина. А вот полноценный обед нужно перенести из-за клавиатуры в место, для этого предназначенное.

ФОТО: GLEN BURROWS

09:30 **Витамин C в умеренных дозах понизит количество гормона стресса в твоей крови. Его ты можешь найти в лимонах, клубнике, облепихе, киви, шиповнике, помидорах, клюкве, рябине, сладком перце, зеленом чае. Или в аптеке.**

12.45
С МЫТОГО ЛИСТА

Купи упаковку салата-латука и расфасуй его порциями по своим ланч-боксам. Добавляй латук к любимой сухомятке во время перекуса. В нем вдвое больше бета-каротина, чем в любом другом виде листового салата (вот те раз, а мы-то его в моркови все ищем!), который защищает от инфекции и способствует здоровью кожи, увядающей под офисными лампами.

14.21
НАТЯНУТЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Пришло время для двух упражнений на гибкость. Не вставая с кресла и не крутясь на нем, держа бедра ровно, повернись корпусом и шеей так, чтобы посмотреть через плечо. Задержись в этом положении на 30 секунд, повтори в другую сторону. Затем мышцы задней поверхности бедра: поставь согнутую ногу на стену и нагнись немного вперед от бедра. Опять задержись на 30 секунд и повтори с другой ногой. Такой стретч трижды в день, помимо прочего, способствует нормализации кровотока и в принципе полезен для здоровья сердечно-сосудистой системы.

15.08
ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН

Когда раздается звонок, твоя первая реакция — сразу снять трубку. Дозвонившись до Миланского университета, мы узнали, что наша психика испытывает определенный стресс при звуке телефонных трелей. Подожди два звонка, прежде чем взять трубку. “Сделай глубокий вдох и дай телу полностью расслабиться. Эта короткая передышка избавит от стресса в моменты, когда звонит телефон, и поможет твоему телу избегать скачков напряжения в течение дня”, — скинула эсэмэской психолог Университета Тиссайд Анна Ван Верш.

16.28
ФЛИРТ УШАМИ

Пара минут флирта в день на работе активизирует отвечающие за иммунитет лейкоциты, что лучше защитит тебя от всякой офисной заразы. Чтобы продержаться хотя бы эти две минуты, не нарушай личное пространство собеседницы, которое, по данным застенчивых британских ученых, составляет в среднем 1,2 м.

17.25
ШУТКЕ РАДЫ

В калифорнийском Университете Лома Линда нам озвучили нешуточные факты: твое тело реагирует на смех благотворным для организма понижением давления. Ученые советуют находить за день не менее 25 поводов посмеяться. Так что не стесняйся похмыкать над очередной несмешной шуткой начальника. Можешь повеселить и его — например, попросив повышения зарплаты.

10:50 → **Это лучшее время для решения задач, требующих умственных усилий, утверждает эксперт по биологическим часам из Кембриджа Майкл Хастингс. В этот момент мозг впитывает и обрабатывает наибольшее количество информации.**

Пять побед в обед

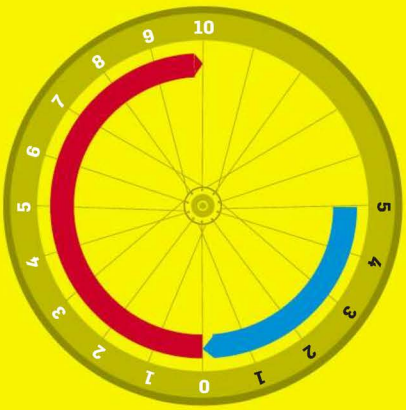
В обеденный перерыв можно не только набирать калории, но и сжигать. Мы предлагаем тебе потратить это время с пользой и выиграть один из этапов “Тур де Франс” этого года в ближайшем к офису спортзале.

13:01

ХОЧЕШЬ УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ И ЗАКАЛИТЬ ДУХ, присоединившись к лучшим велогонщикам мира на самом сложном участке “Тур де Франс” за всю ее историю? Можешь начинать прямо сегодня в обеденный перерыв. Ведь ты уже держишь перед собой программу ударной пятидневки, которую разработал тренер по выносливости британской велосборной и команды Team Sky Дэн Хант. По нашей просьбе он превратил 200 км альпийских дорог между итальянским городом Пинероло и французским перевалом Галибье в пять тренировок на велотренажере. “Участники гонки готовились к “Тур де Франс” почти так же”, — заверил нас он. Энергозатраты за все пять дней — 2500 ккал. Кстати, этот этап считается таким сложным, потому что перевал Галибье, который находится на отметке 2645 м над уровнем моря, — самый высокий финиш за 108 лет существования гонки.

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Без них ты не добьешься стопроцентной эффективности. Выполняй каждый день.



РАЗМИНКА (10 минут)
Первые 5 минут крути педали спокойно. Затем постепенно увеличивай темп. На последней минуте выполни два рывка по 10 секунд с перерывом в 40 секунд.

ЗАМИНКА (5 минут)
Крути педали со скоростью 90-100 об/мин, чтобы замедлить сердечный ритм и подготовить мышцы к завтрашней тренировке.

ЧТО ДАЮТ ГОРЫ

ДЕНЬ 1 ВЗРЫВНАЯ СИЛА
Тренируй взрывные ускорение и силу. Можно на велотренажере, а можно на своих двоих — например, с мячиком на футбольном поле.

ДЕНЬ 2 СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ
Любое кардио в быстром темпе тренирует выносливость, без которой до конца дистанции не добраться.

ДЕНЬ 3 НЕЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К БОЛИ
При загрузке мышц на 80-90% в их волокнах интенсивно вырабатывается молочная кислота. Учись терпеть боль, которую она причиняет.

ДЕНЬ 4 РЕЗЕРВНЫЕ СПОСОБНОСТИ
Эта доза молочной кислоты подготовит твои ноги к длительной гонке с короткими, но интенсивными ускорениями.

ДЕНЬ 5 “ТЮНИНГ” СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
Ускоряясь из последних сил, ты тренируешь выносливость сердечной мышцы. Она (мы сейчас про выносливость) пригодится тебе на финише в любом виде спорта.

ПЯТЬ СЛАГАЕМЫХ ПОБЕДЫ

Следи за своими успехами по схеме 18-го этапа “Тур де Франс” (Пинероло — Галибье — Серр-Шевалье).

ДЕНЬ 1 Интенсивный спринт. Потенциальные лидеры всегда хотят оторваться от пелотона, поэтому большинство этапов гонки начинаются именно так.

ДЕНЬ 2 Теперь ты закрепляешь достигнутый результат и крутишь педали в постоянном высоком темпе. По нашему сценарию лидер — ты.

ДЕНЬ 3 На крутом подъеме к перевалу Коль д’Анье группа преследователей редеет на глазах — у тебя отличная высокогорная подготовка.

ДЕНЬ 4 На перевале Коль-д’Изоар ты начнешь изводить соперников короткими интенсивными атаками.

ДЕНЬ 5 От тебя отстали все, кроме 3-4 соперников. Впереди сложнейший подъем и рывок к финишной прямой, на которой определится победитель.

13:00 **Перед тренировкой подкрепись горстью сушеной клюквы. В ней много быстрых углеводов, которые пригодятся тебе при штурме очередного холма, а также полифенолов, предотвращающих рак толстой кишки и рак простаты.**

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Цели этапа	Твоя тренировка
ДЕНЬ 1 **СПРИНТ СО СТАРТА** В издании Journal of Physiology говорится, что для наращивания мышечной массы интервальные тренировки в пять раз эффективнее кардио.	**10 РАЗ ПО 1 МИНУТЕ, МЕЖДУ ПОВТОРАМИ — 3 МИНУТЫ** Начинай каждое минутное ускорение с 10-секундного рывка. Остальные 50 секунд крути педали в высоком темпе — с нагрузкой в 80% от максимально для тебя возможной. Затем 3 минуты в среднем темпе. Повтори.
ДЕНЬ 2 **ВЕДИ ГОНКУ** Петля "Тур де Франс" впервые проходит через перевал Кольд'Анье. На умеренном подъеме в 9% твой организм учится поддерживать постоянный темп, не обращая внимание на протестующие квадрицепсы.	**8 РАЗ ПО 4 МИНУТЫ, МЕЖДУ ПОВТОРАМИ — 1 МИНУТА** Увеличивай нагрузку каждую минуту: сначала 60%, на второй минуте — 70%, на третьей — 80% и на последней — 90%. На активный отдых (тренировка в среднем темпе) между повторами у тебя всего 1 минута.
ДЕНЬ 3 **ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ** В 2008 году Оскар Перейро (победитель гонки 2006 года) разбился на этом подъеме. Тебе сегодня, скорее всего, тоже мало не покажется, но зато ты узнаешь пределы своей выносливости при анаэробных нагрузках.	**3 РАЗА ПО 7 МИНУТ, МЕЖДУ ПОВТОРАМИ — 3 МИНУТЫ** В ходе каждой семиминутки чередуй 1,5 минуты со скоростью 60–70 об/мин и 2 минуты со скоростью 85–95 об/мин. Между повторами — 3 минуты в среднем темпе. Такая тренировка готовит твои ноги к крутым подъемам.
ДЕНЬ 4 **ПОБЕДИ УСТАЛОСТЬ** Лишь немногим гонщикам к этой точке удается оторваться от пелотона. Почувствуй себя в потной майке лидера — минимум передышек, усталость от предыдущей атаки накладывается на следующий рывок.	**4 РАЗА ПО 4 МИНУТЫ, МЕЖДУ ПОВТОРАМИ — 4 МИНУТЫ** 20-секундный рывок (110–115 об/мин) со средней нагрузкой. Затем 40 секунд спокойного темпа. Повтори эту серию 4 раза, а потом 4 минуты крути педали не спеша. Выполни 3 полных сета — и можешь вызвать такси до офиса. На своих двоих ты туда вряд ли доберешься.
ДЕНЬ 5 **ПОСЛЕДНИЙ БОЙ** В 1911 году, когда этот перевал впервые включили в гонку, не слезая с велосипеда, его преодолели всего 3 гонщика. Так что готовься — напоследок тебе предстоит шоковая нагрузка для ног и легких.	**5 РАЗ ПО 3 МИНУТЫ, МЕЖДУ ПОВТОРАМИ — 3 МИНУТЫ** 1 минута — спокойный темп, 1 минута при 70–80 об/мин, затем рывок на 15 секунд, отдых — 10 секунд, рывок — 15 секунд, отдых — 5 секунд, рывок — 15 секунд. Перерыв — 3 минуты в спокойном темпе. Повтори пять раз.

13:55 **После атаки ты будешь хотеть пить. Возьми вместо воды сок из красного винограда. Ученые из Университета Вандербильта (США) установили, что он снижает темп неизбежного со временем ухудшения умственных способностей на 76%.**

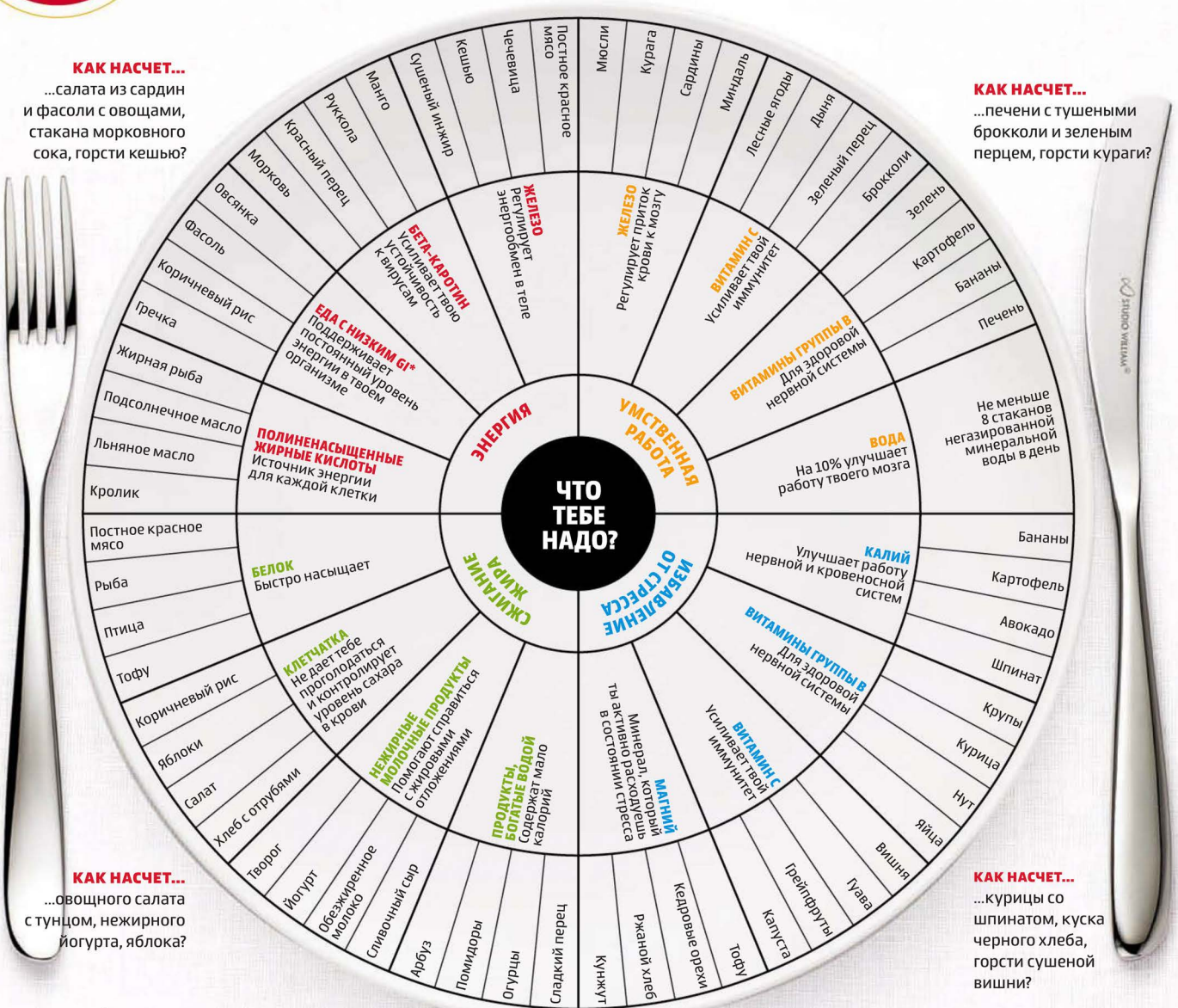
Пищевой сектор

13:55

Перед тобой наша новейшая разработка — обедограф. Реши, что тебе нужно именно сегодня — побольше физической энергии или, например, устойчивости к стрессу, — и съешь ровно то, что поможет достичь цели.

КАК НАСЧЕТ...
...салата из сардин и фасоли с овощами, стакана морковного сока, горсти кешью?

КАК НАСЧЕТ...
...печени с тушеными брокколи и зеленым перцем, горсти кураги?



КАК НАСЧЕТ...
...овощного салата с тунцом, нежирного йогурта, яблока?

КАК НАСЧЕТ...
...курицы со шпинатом, куска черного хлеба, горсти сушеной вишни?

* Гликемический индекс.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЕДОГРАФОМ:

1. Внимательно посмотри в центр круга. Определись, что тебе нужно сегодня.

2. Выбери один из четырех предлагаемых ответов и, соответственно, сектор круга.

3. Продвигаясь из центра к краям круга, ты сначала выяснишь, какие питательные вещества, витамины и минералы тебе нужны, чтобы справиться с поставленной задачей, и почему, а затем — в каких продуктах ты можешь их найти. Теперь осталось только выбрать нравящиеся тебе продукты и съесть их с аппетитом.

14:25 **Если хочешь похудеть — твой обед должен длиться никак не меньше 30 минут. Те, кто тратят на еду в два раза меньше времени, потребляют в среднем на 100 ккал больше, говорят ученые из Университета Род-Айленда.**

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU

BDF
Beiersdorf

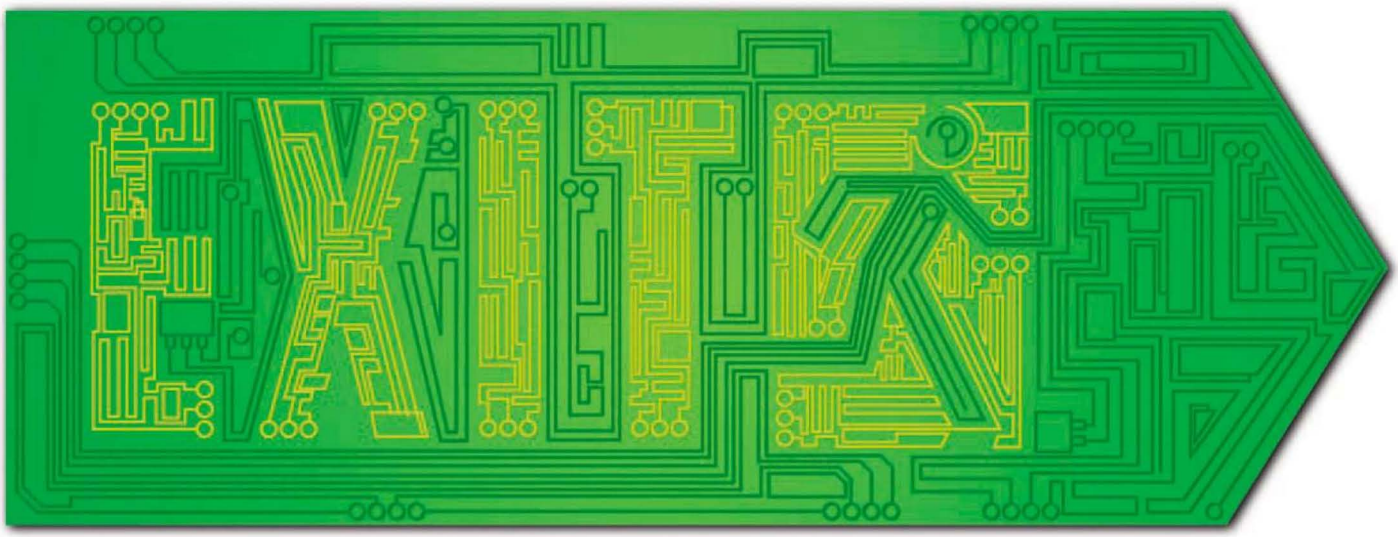
Реклама

* Новинка среди ассортимента NIVEA.
** Источник Евромонитор Интернешнл Лимитед; Красота и личная гигиена 2010; по классификации названий зонтичных брендов; розничные цены в соответствии с условиями розничных цен продажи, 2010.
*** По мнению 76 % из 240 опрошенных мужчин на основании исследования, проведенного Центром маркетинговых исследований «Шефер ГмбХ» (Schaefer) в апреле 2010 года по заказу Байерсдорф АГ, Гамбург, Германия.

14:30

Работают на тебя

Возможно, ты не знал этого, но есть целая куча товарищей, готовых делать работу за тебя. Вот они — знакомься.



НАЖМИ НА ТОРМОЗОВ

Если твой компьютер думает дольше, чем девственница перед первым сексом, это не повод просиживать из-за него штаны в офисе. Вот способы ускорить его.

pctools.com/performance-toolkit
($39,99)
В компьютере мусор копится не только в корзине, но и в таких местах, о которых ты даже не подозревал. Эта программа удалит нежелательные Cookies, ярлыки и ненужные программы, замедляющие работу.

sandboxie.com
(бесплатно)
Sandboxie создаст в компьютере отдельное виртуальное пространство, в котором будут открываться подозрительные программы, файлы и электронные письма. Польза от этого? Ты можешь не беспокоиться, что неожиданно рухнет вся система.

pendrivelinux.com
(бесплатно)
Если работодатель экономит на покупке новой Windows, есть возможность получить современную операционную систему на халяву: поставь Linux. Она бесплатна и может работать с флешки — носи ее с собой.

ВСЕ ЗАПУЩЕНО

Во втором десятилетии XXI века пора научиться иметь доступ к своим документам отовсюду. Вот три способа дотянуться до нужного файла, когда ты далеко от рабочего компьютера.

docs.google.com
(бесплатно)
Больше не нужно ехать на другой конец города, чтобы обсудить тонкости того или иного совместного проекта, Google Docs — онлайновая офисная программа, которая позволяет работать над одним документом одновременно 50 людям.

dropbox.com
(бесплатно)
DropBox — это виртуальный жесткий диск. Застрял в командировке или нужно поработать из дома? Вот решение. Программа синхронизирует файлы на нескольких компьютерах и позволяет получить к ним доступ откуда угодно.

companionlink.com
($49,95)
Платить за эту штуку стоит, если твой смартфон отказывается синхронизироваться с почтой и наоборот. Companionlink поддерживает практически все "умные" телефоны и почтовые программы. На сайте есть и пробная версия.

МОЗГ 2.0

Три помощника для забывчивых и рассеянных, ленивых и раздражительных, а также просто для тех, кто хочет облегчить себе жизнь.

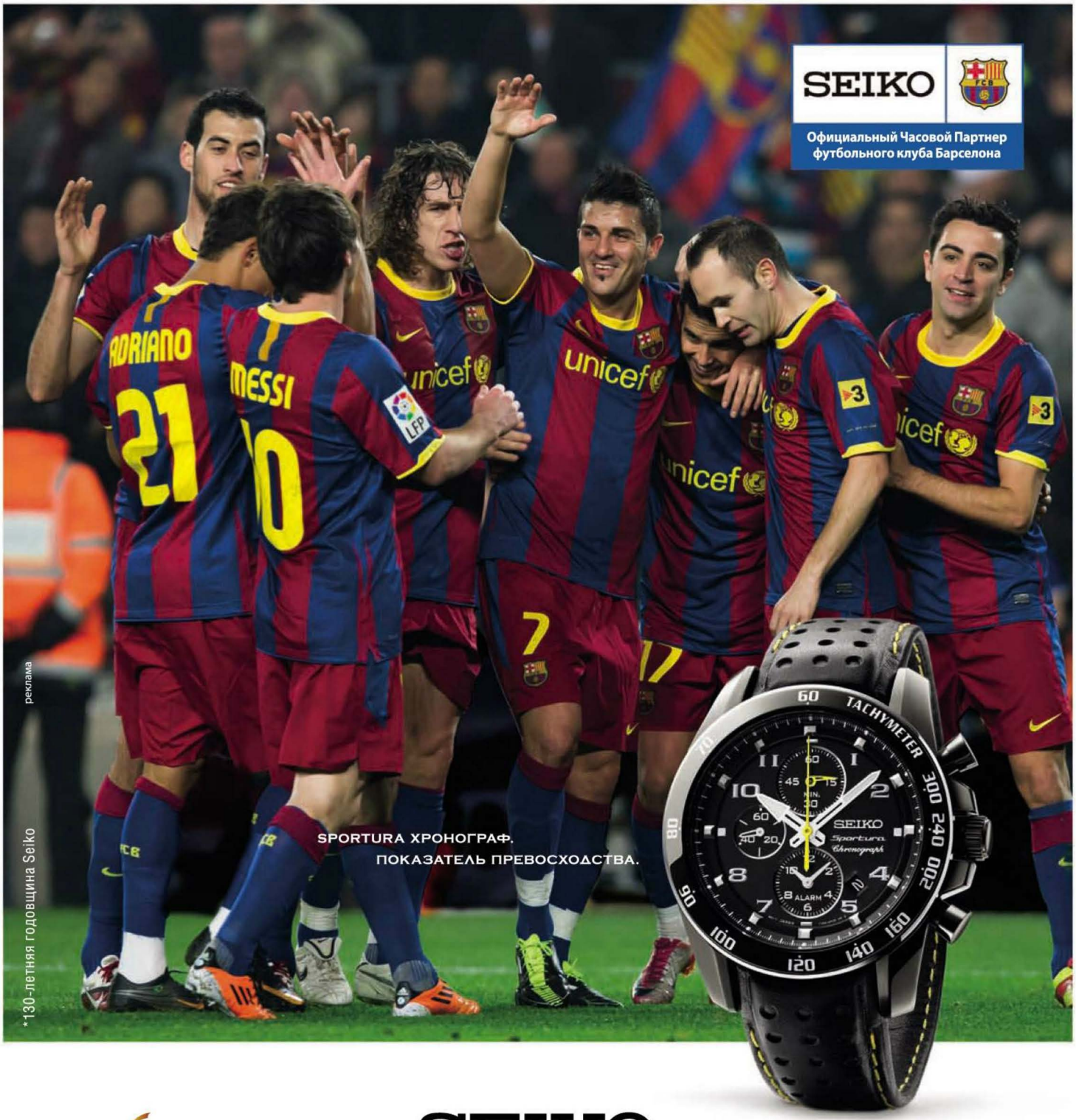
lastpass.com
(бесплатно)
Гениальная штука — она сама вместо тебя будет создавать пароли для всех сайтов, которые требуют регистрации, и помнить их тоже будет вместо тебя. Все, что нужно от тебя, — выучить один-единственный пароль для входа в программу.

appworld.blackberry.com, iTunes **(бесплатно)**
Кто хоть раз терял телефон, поймет нас. Программы Protect для BlackBerry, Find My iPhone и ITunes для смартфона от Apple сохраняют в компьютере все содержимое твоего телефона и укажут его местонахождение в случае чего.

tinyurl.com/typerepeat
(бесплатно)
Поможет создать до 500 клавиатурных сокращений для самых разных программ, что существенно ускорит повторяющиеся действия. Согласись, кликнуть F9 проще, чем печатать: "Целую, люблю. Твой пупсик".

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ROB MILTON

14:40 **Защитись от артрита и кистевого туннельного синдрома: обмотай пальцы эластичной повязкой, отведи большой палец в сторону на 3 секунды, преодолевая сопротивление ленты. Повтори 5 раз.**



130th Anniversary SEIKO

SEIKO

ПОСВЯЩЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВУ

Коллекция SPORTURA. Уже более века Seiko и ФК Барселона, каждый в своей области, стремятся и достигают совершенства. Теперь, когда мы партнеры, мы отмечаем наше общее стремление быть лучшими выпуском новой модели Sportura Хронограф. В 1983 году компания Seiko создала первый кварцевый хронограф и уже 50 лет является официальным хронометристом различных спортивных соревнований во всем мире. Весь этот бесценный опыт воплощен в новой модели Sportura. Водонепроницаемость 10 атмосфер, сапфировое стекло и хронограф, измеряющий с точностью до 1/5 секунды – это Sportura, часы, которые выбирает, возможно, величайшая футбольная команда в мире. **seiko.ru**

TBN Time эксклюзивный дистрибьютер, тел. +7 (495) 725-81-10, e-mail: info@tbntime.ru

Отдыхаем хорошо

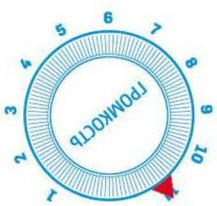
18:00

Плохое настроение в два раза повышает риск умереть от инфаркта, говорят ученые. Вот как надо развлекаться с пользой для здоровья.

МУЗЫКА

Походы на концерты понижают давление и снижают стресс, сообщили нам в Университете Вестминстера. Одно из самых действенных (и приятных) лекарств от ежедневных грустей и горестей.

Выбери свою музыку



РОК

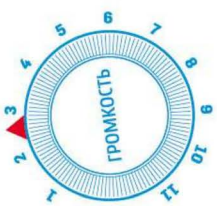
Поддерживает здоровый вес

Ожирение связано с низким уровнем дофамина, говорят американские врачи. Громкая ритмичная музыка повышает уровень этого гормона. А прыжки со сцены и драки с охранниками сжигают немало калорий.

КЛАССИКА

Делает тебя умнее

Итальянские ученые выяснили, что регулярное прослушивание классической музыки улучшает работу памяти вплоть до 20%. Вот так, классика полезна не только цветам и огурцам.



ЛАУНЖ

Способствует восстановлению организма

Музыка в темпе меньше 100 ударов в минуту снижает пульс на 20%, облегчая отдых и восстановление всех систем организма. Не забудь пижаму, подушку и плюшевого медведя.

Отбивай ритм ногой

Подпевай радио в пробке и даже не стесняйся изображать голосом гитарное соло или диджейские запилы на виниле — так ты, возможно, здорово сэкономишь на лекарствах. Ученые из Университета Орегона утверждают, что такое "активное" прослушивание музыки усиливает иммунитет.

КИНО

Погружаясь в кинематографическую реальность хотя бы раз в месяц, ты на целых 62% снижаешь шансы своего погружения в тоску и депрессию, утверждают врачи. Они, правда, забыли отметить, что плохое кино тоску и депрессию может только усугубить.

УЖАСЫ

Отпугивают болезнь Альцгеймера

Фильмы, где играют люди в резиновых масках, политых кетчупом, на 25% активизируют работу мозга. А любая интенсивная интеллектуальная деятельность снижает вероятность возникновения этого заболевания.

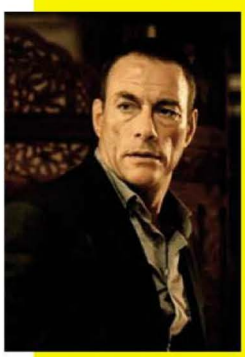
"ПИРАНЬИ" 3DD

КОМЕДИИ

Смейся в лицо инфаркту

30 минут зрелища поскальзывающихся на банановых корках людей расширяют сосуды и усиливают кровоток, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

"МАППЕТЫ"



БОЕВИКИ

Снижают давление

Сцены превращения лица плохого парня в котлету силами хорошего парня вызывают всплеск адреналина в крови. Этот гормон уменьшает действие кортизола на твои сосуды, вследствие чего давление снижается.

"ИГРЫ КИЛЛЕРОВ"

(Все фильмы в прокате с 24 ноября)

ФОТО: ALEX YOUNG; ИЛЛЮСТРАЦИИ: KEREM SHEFIK

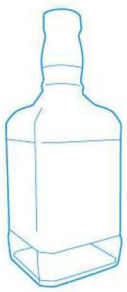
19:00 → **Если вечером ты еще можешь двигать ногами — двигай ими быстрее. Во второй половине дня легкие работают на 6% эффективнее, а значит, и от пробежки ты получишь больше пользы, чем днем.**

Кинокорм

Попкорн богат полифенолами — антиоксидантами, защищающими сердце и снижающими риск рака. К тому же в попкорне много клетчатки, что еще больше превозносит его над невнятными химическо-генетическо-модифицированными хотдогами и чипсами.

БАР

Кружка пива, которую ты выпиваешь после работы, — это, конечно, божественный нектар. Который, среди прочего, продлевает тебе жизнь. Дело тут, конечно, не в пиве, а в общении. Регулярно встречаясь с друзьями, ты на 50% уменьшаешь риск умереть в ближайший год.



ВИСКИ

Укрепляет твое сердце

Шотландские (а какие же еще!) ученые выяснили, что четыре порции в неделю (не больше!) усиливают действие антиоксидантов, защищающих твою кровеносную систему.

ПИВО

Для поджелудочной

Не больше двух кружек в день — и ты снижаешь риск рака поджелудочной железы, укрепляешь сердце и поддерживаешь свой вес в норме (если, конечно, не закусываешь их сосисками с беконом), говорят испанские диетологи.

КРАСНОЕ ВИНО

Против рака простаты

Чилийское вино содержит на 38% больше флавоноидов, чем французское (к тому же оно дешевле). Эти антиоксиданты снижают вероятность образования опухолей в простате.

А закусить?

В качестве альтернативы чипсам, орешкам, крекерам и тому подобной соленой ерунде к крепкому алкоголю мы рекомендуем апельсиновый сок или шоколад. Сок восполняет потери жидкости от обезвоживания, вызываемого алкоголем, и снабжает тебя витамином С. Кофеин и сахар в шоколаде вызывают прилив сил, которые позволят тебе наконец-то расплатиться и отправиться домой.

20:00 → **Не пользуйся сушилкой для рук в общественном туалете. Если нет бумажных полотенец — лучше вытри руки об штаны. Даже на них бактерий меньше, чем в сухом теплом воздухе, выдуваемом из этого агрегата.**

21:00

В ОДНОЙ ПОРЦИИ:
531 ккал
19 г жиров
6,2 г насыщенных жиров
69 г белков

Как приготовить женщину

После идеального дня следует идеальный вечер — отличный ужин с отличной девушкой, которая останется с тобой на идеальную ночь.

ВОСТОЧНЫЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ

Этот салат хорош всем. Он быстро готовится (минут 15, не больше), медленно ется (потому как острый) и действует как афродизиак (тоже потому что острый). Итак, приступим.

ЧТО НАДО
(на 2 порции):

200 г спаржи
100 г зеленой фасоли
250-граммовый говяжий стейк
3 перышка зеленого лука
100 г редиски, тонкими кружками
200 г салатной смеси
1 чищеная морковь
5 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. китайского соуса хойсин
1 ч. л. меда
½ перца чили, очищенного от семян и мелко нарезанного
½ ч. л. васаби
3 ст. л. кунжутного масла

1 Отвари спаржу и фасоль в кипящей воде. 4-5 минут будет достаточно. Эти богатые калием (минералом, необходимым твоей подруге для возбуждения) овощи, вынув из кипятка, надо сразу же залить ледяной водой, иначе они потеряют свой прекрасный ярко-зеленый цвет. Параллельно с отвариванием овощей зажарь мясо — на очень горячей сковородке в очень горячем масле, 3-4 минуты с каждой стороны. Сними с огня и заверни в фольгу.

2 Натри морковку на терке. Спаржу и фасоль нарежь кусками, соразмерными длине морковной стружки — чтобы было красиво и жевать удобно. Салатные листья нарви помельче, зеленый лук — тонкими колечками. Он, кстати, стимулирует кровообращение, что для секса крайне важно, поэтому, если лука будет не три, а четыре, пять, шесть или все десять перышек, нестрашно. Главное — чтобы вы ели его оба. Разложи все овощное-травяное великолепие по тарелкам.

3 А теперь — соус. Смешай соевый, хойсин (если есть), мед, васаби, масло и чили в небольшой миске до тех пор, пока смесь не станет однородной. Чили и кунжут обеспечат тебе (и ей) прилив крови туда, куда надо, от ненужных в данный момент органов вроде мозга. Осталось только развернуть стейк, тонко его нарезать, разложить поверх овощей, залить соусом, зажечь свечи, включить Фрэнка Синатру и верить, что она не скажет, прожевав последний кусок: “Извини, но у меня неотложные дела образовались...”

21:14 → **К этому салату лучше всего подать не очень тяжелое, но ароматное красное — пино нуар, например. На десерт, для усугубления ситуации, — черный шоколад, чтобы поднять уровень серотонина, который, впрочем, и без того должен зашкаливать.**

ФОТО: ALEX YOUNG

Реклама

* - Новый Актион. Приветственная серия

Лечь-спать!

23:41

Чтобы завтра утром шесть раз не переносить на пять минут сигнал будильника, нужно подготовить организм ко сну правильно.

ВЗВЕСЬ СВОЙ САХАР

Перед тем как засыпать, сбалансируй количество глюкозы в организме, зевая, рассказывает Нил Стэнли из Британского общества сна. И добавляет: “Уровень сахара в крови не должен опускаться слишком сильно, иначе включившийся по тревоге гормон кортизол начнет извлекать глюкозу из запасов организма, твое сердце станет биться чаще, а стрессовые реакции разовьются быстрее”.

В ТАКТ БИОРИТМУ

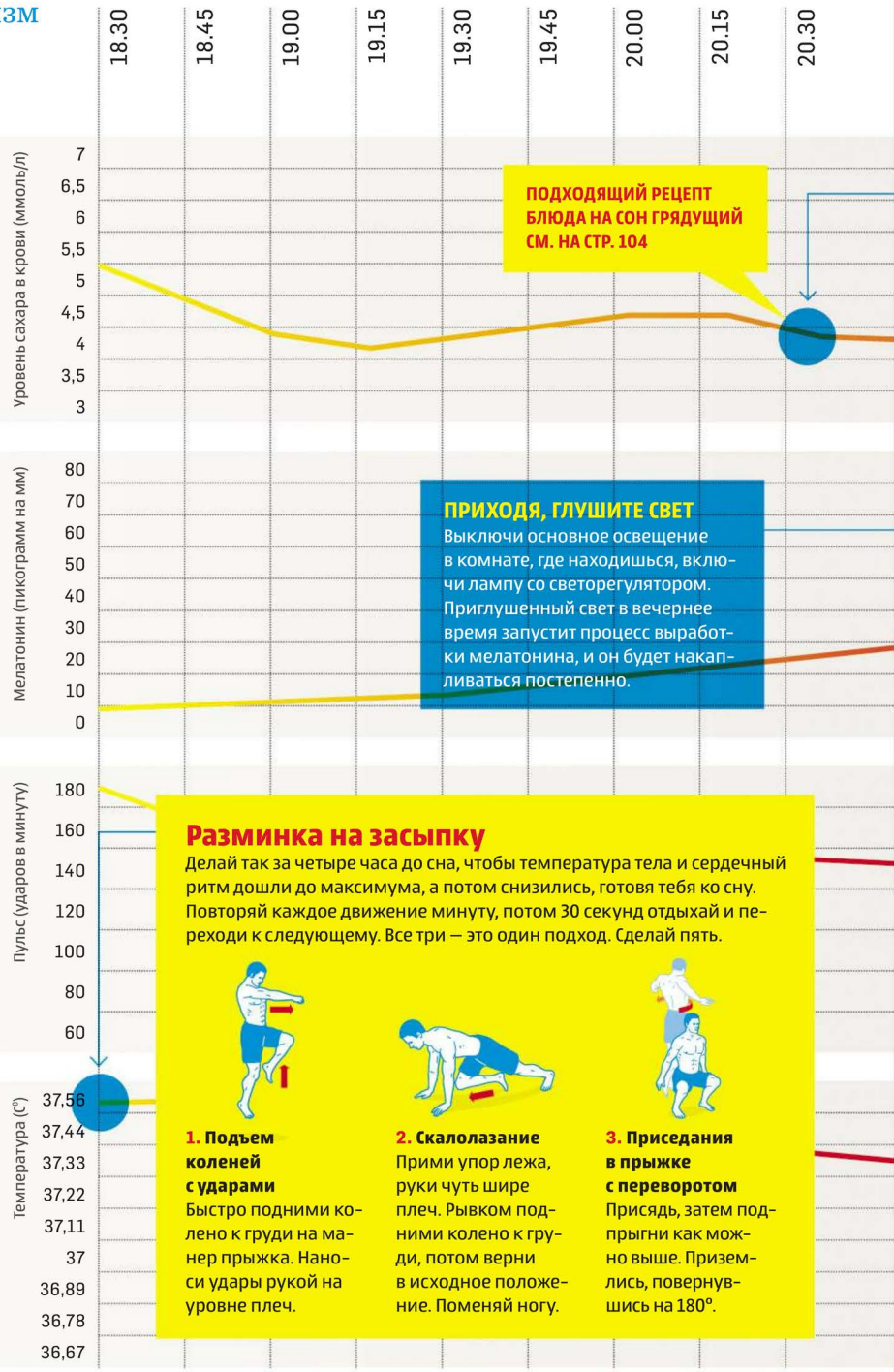
Мелатонин, управляющий циклом сон-бодрствование, называют гормоном вампира, потому что его уровень падает днем и растет с наступлением темноты. Он нам как раз и нужен в это время. Исследование Университета штата Мичиган показало: если мелатонин растет плавно, а не подскакивает после приема препаратов, его оптимальный уровень сохранится в течение всей ночи.

ПУЛЬС УПРАВЛЕНИЯ

“Плохой сон может бы следствием учащенного сердцебиения”, — говорит Гай Мэдоуз из Лондонской клиники лечения бессонницы. Твой пульс падает с 64 до 52 ударов в минуту с углублением сна, поэтому все, что ты можешь сделать для замедления сердечного ритма, будет на благо.

ПОНИЖАЙ ГРАДУС

Поскольку ты максимально нагреваешься часам к 18.00-20.00, тебе важно успеть понизить температуру тела перед сном, чтобы он наступил быстрее. “Нужны анаэробные упражнения или что-то подобное ранним вечером, чтобы последующее охлаждение подготовило тело к постели”, — отмечает специалист по нарушениям сна австралийского Университета Флиндерса Майкл Гредисар.



Разминка на засыпку

Делай так за четыре часа до сна, чтобы температура тела и сердечный ритм дошли до максимума, а потом снизились, готовя тебя ко сну. Повторяй каждое движение минуту, потом 30 секунд отдыхай и переходи к следующему. Все три — это один подход. Сделай пять.

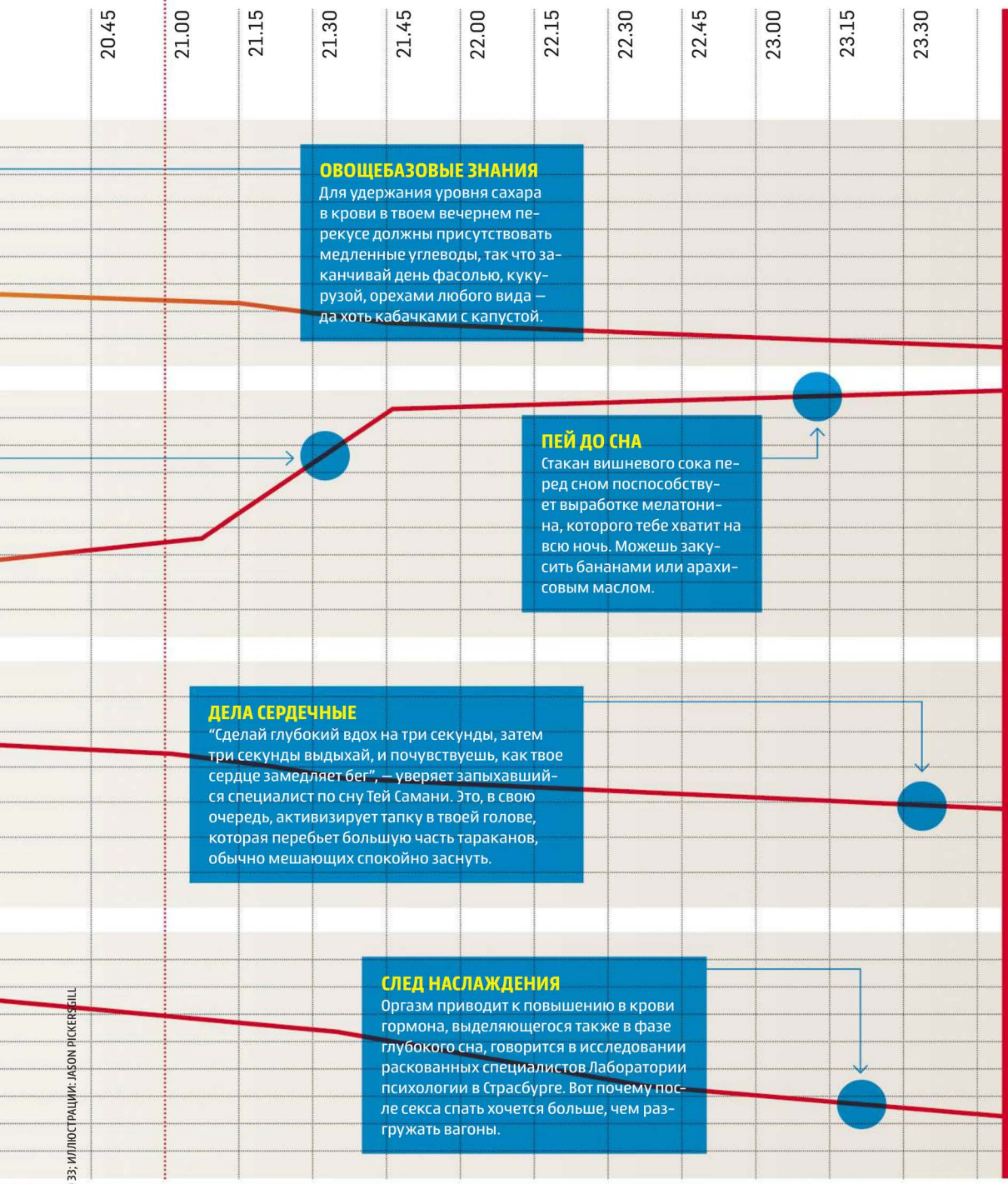
1. Подъем коленей с ударами
Быстро подними колено к груди на манер прыжка. Нанеси удары рукой на уровне плеч.

2. Скалолазание
Прими упор лежа, руки чуть шире плеч. Рывком подними колено к груди, потом верни в исходное положение. Поменяй ногу.

3. Приседания в прыжке с переворотом
Присядь, затем подпрыгни как можно выше. Приземлись, повернувшись на 180°.

21:30 **Чтобы избежать бессонных ночей, не ешь тяжелую пищу и не употребляй алкоголь минимум за три часа до сна. Если ты голодный и сонный, проглоти банан и выпей стакан воды — так ты обманешь желудок. А пока он опомнится, ты уже отключишься.**

ПОСЛЕ 21.00 ЗАБУДЬ О ТАКИХ СТИМУЛЯТОРАХ, КАК КУРЕНИЕ, ВИДЕОИГРЫ, БОЕВИКИ, ЧАЙ, КОФЕ, ШОКОЛАД, ГАЗИРОВКА, РАБОТА, МАТЧИ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ, СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ.



ОВОЩЕБАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ

Для удержания уровня сахара в крови в твоем вечернем перекусе должны присутствовать медленные углеводы, так что заканчивай день фасолью, кукурузой, орехами любого вида — да хоть кабачками с капустой.

ПЕЙ ДО СНА

Стакан вишневого сока перед сном поспособствует выработке мелатонина, которого тебе хватит на всю ночь. Можешь закусить бананами или арахисовым маслом.

ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

“Сделай глубокий вдох на три секунды, затем три секунды выдыхай, и почувствуешь, как твое сердце замедляет бег”, — уверяет запыхавшийся специалист по сну Тей Самани. Это, в свою очередь, активизирует тапку в твоей голове, которая перебьет большую часть тараканов, обычно мешающих спокойно заснуть.

СЛЕД НАСЛАЖДЕНИЯ

Оргазм приводит к повышению в крови гормона, выделяющегося также в фазе глубокого сна, говорится в исследовании раскованных специалистов Лаборатории психологии в Страсбурге. Вот почему после секса спать хочется больше, чем разгружать вагоны.

Еще не спишь?

Выполни три шага, чтобы ответить на ночную эсэмэску “Ты спишь?” уже утром.

1 НАСТРОЙ МОЗГ НА СОН

Поддерживай режим, который даст твоему телу понять, что отход ко сну близок. Ужинай и принимай вечерний душ в одно и то же время. Включай одну и ту же радиостанцию или ТВ-программу, когда бреешь зубы перед сном.

2 ВЫБРОСЬ ВСЕ ИЗ ГОЛОВЫ

Расслабь ум и тело: стоя прямо, сцепи руки за головой. Отклони локти назад в попытке соединить лопатки. Отсчитай 10 секунд и залезай в постель.

3 ОТПРАВЬ СТРЕСС НА ПОКОЙ

Если в кровати ты не один — совсем хорошо. Контакт кожи с кожей за 10 минут приводит к повышению уровня вазопрессина — элемента, подавляющего гормоны стресса, говорится в исследовании Калифорнийского университета. Вазопрессин еще имеет и антидиуретические свойства, что позволит не прерывать сон на беготню в туалет. ■

ФОТО: STUDIO 33; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

СТР. 168 → **День может (и должен) быть разыгран по всем правилам. Но есть одна поправка: чтобы он стал еще и лучшим днем, должно случиться нечто экстраординарное. Что? Читай рассказы героев МН о таких событиях в их жизни.**

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

968

ЧАСОВ СМОГ ПРОДЕРЖАТЬСЯ БЕЗ СНА АМЕРИКАНСКИЙ ФОТОГРАФ ТЕЙЛОР ШИЛДС, УСТАНОВИВ МИРОВОЙ РЕКОРД ПО БОДРСТВОВАНИЮ. НАУЧИСЬ ЗАСЫПАТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ И НЕ ОТТЯГИВАТЬ ПОДЪЕМ ПО УТРАМ — СТР. 106

30%

ЛЮДЕЙ, РЕШИВШИХСЯ НА САМОУБИЙСТВО, ИДУТ НА ЭТО ИЗ-ЗА НАПРЯГОВ НА РАБОТЕ. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА В ОФИСЕ, РАССКАЖЕТ СТАТЬЯ НА СТР. 94

6

ПРОВИНЦИАЛЬНЫХ ГОРОДОВ В США СПОРЯТ ЗА ПРАВО НАЗЫВАТЬСЯ СТОЛИЦЕЙ ПОПКОРНА, ПРОВОДЯ МАСШТАБНЫЕ “ПРАЗДНИКИ ВОЗДУШНОЙ КУКУРУЗЫ”. КАКИЕ ФИЛЬМЫ ЗАЕДАТЬ ЭТОЙ КИНОЗАКУСКОЙ, СМОТРИ НА СТР. 102

ХОЙСИН

ПО-КИТАЙСКИ ЗНАЧИТ “МОРЕПРОДУКТЫ С СОУСОМ”, ОДНАКО ТОЧНО ТАК ЖЕ НАЗЫВАЕТСЯ И СОУС ИЗ СОИ, РИСА, ПШЕНИЦЫ, УКСУСА И СПЕЦИЙ, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ КЛЮЧЕВЫМ ИНГРЕДИЕНТОМ ЗНАМЕНИТОЙ УТКИ ПО-ПЕКИНСКИ. ЧТО ЕЩЕ ПРИГОТОВИТЬ С НИМ — НА СТР. 104

3430

КМ — ДЛИНА ГОНКИ “ТУР ДЕ ФРАНС” В ЭТОМ ГОДУ. УЗНАЙ, КАК ПРОЙТИ ОДИН ИЗ ЭТАПОВ “БОЛЬШОЙ ПЕТЛИ” В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ, НА СТР. 96

Ответы на головоломки со стр. 92:

1. 20.30;
2. 232;
3. Лужа – луна – Лена – лень – сень – сеть – суть – путь;
4. В столбике должно получиться слово “спорт”;
5. Найёт, грыжа, клык, ар, ёж;
6. 13 сразу под Х

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

РЕКЛАМА

ФОТО: WINO WINOZ
WWW.MHEALTH.RU
MH

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ИЗ-ПОД ЗЕМЛИ ДОСТАЛИ

Сэм Уортингтон совершил самый громкий прорыв в Голливуд за последние годы. Бездомный актер из Австралии в 30 лет получил главную роль в фильме “Аватар”, который побил все рекорды кассовых сборов. Это хорошая история, даже отличная, но слишком сокращенная. Перед тобой полная версия того, как дядя Сэм из Австралии прорвался на другую сторону планеты.

ТЕКСТ: НИЛ ФОРСАЙТ, АНТОН ИВАНОВ

КАК ОН КЛАЛ

Джеймс Кэмерон свой первый большой успех — фильм "Терминатор" — увидел во сне. Свалившемуся с гриппом режиссеру приснилось, как за беззащитной женщиной гоняется монстр с красными глазами. Из этого в буквальном смысле бреда больного человека и родился ставший классикой персонаж Шварценеггера. Было это в начале 80-х.

В это время другой будущий герой Кэмерона — синий и хвостатый Аватар, также известный миру как актер Сэм Уортингтон, — осваивался на новом месте жительства.

В погоне за новыми возможностями его родители перебрались из Англии в Австралию, когда мальчику было всего шесть месяцев. Под "новыми возможностями" подразумевалась должность начальника цеха цементного завода, которую получил Уортингтон-старший, но долго проработать там ему не удалось. Когда цех закрылся, отцу будущей звезды пришлось идти простым рабочим сначала на электростанцию, а потом на завод по производству алюминия.

Неизвестно, что видел во сне тогда маленький Сэм, но в реальности его окружали декорации одного из самых бедных портовых районов города Перт в Западной Австралии. "Мне не с чем было сравнивать, я думал — все так живут, — объясняет Уортингтон. — К счастью, я вовремя понял, что не обязательно провести там всю жизнь..."

Впрочем, первая работа Сэма больших горизонтов перед ним не открывала — он два года кряду клал кирпич на стройке. Ряд за рядом возводил стены, пока наконец эти кирпичи окончательно не переполнили чашу терпения парня. К счастью, вместо того чтобы выпускать пар в баре, он отправился на прослушивание в Национальный институт драматических искусств и, что еще более удивительно, прошел конкурс.

Вскоре для вчерашнего каменщика началась новая жизнь — уже без мастерка, зато с мастер-классами и мечтами о славе. "Я вытянул счастливый билет — вот все, что я тогда чувствовал, — вспоминает Сэм, — и я был очень воодушевлен этим неожиданным везением".

"Терминатор: Да придет спаситель" (2009)

КАК ОН ИГРАЛ

Но на этом везение прекратилось. Между выпуском из института в 1998 году и съемками "Аватара" в 2007-м Уортингтону приходилось только и делать, что вертеться, чтобы хоть как-то держаться на плаву. В Австралии, где, по словам Сэма, выпускают "13 картин в хороший год", актер — не самая востребованная профессия, особенно если тебя никто не знает.

Его карьера не была похожа на стремительный взлет, скорее, она шла по синусоиде: то главные роли, то эпизоды в телесериалах, то рекламные ролики, то массовка в американских фильмах, снимавшихся в Австралии.

Среди работ тех лет можно выделить разве что заглавную роль в картине "16 лет. Любовь. Перезагрузка" (журнал "Афиша" дает ему такую характеристику: "Банальный, но не лишенный некоторого нехитрого обаяния фильм") да эпизодическое появление в "Войне Харта". Но, какой бы ни была работа, Сэм не давал себе халтурить.

Сэм себе философ

Вот какие принципы, по словам Уортингтона, помогли ему стать звездой.

ПРИВЕТСТВУЙ КРИТИКУ

"Если я вижу негативный отзыв, то принимаю его и работаю с еще большим усердием. Ты не должен пытаться угодить всем, но, если кто-то недоволен твоей работой, в первую очередь ищи проблему в себе и только потом в том, кто тебя критикует".

БУДЬ ТЕРПЕЛИВЫМ

Уортингтон отмечает, что его история успеха, как и аналогичные истории других австралийцев, во многом строится на терпении. "У меня было много-много тяжелой работы. Не было так, что я однажды проснулся актером. Так же и Наоми Уоттс говорит, что ее историю можно назвать "Моментальный успех после 10 лет в бизнесе", — смеется он.— А Джеффри Раш? Ему было почти 50, когда к нему пришел успех с фильмом "Блеск"".

ЗНАЙ СВОЮ ЦЕЛЬ

"Если ты решил стать актером, потому что эти парни получают до хрена денег, — у тебя ничего не выйдет. Если тебе нужны деньги, найди что-нибудь более надежное, чем искусство. Многие актрисы и актеры получают меньше иных медсестер в кабинетах дантистов. В искусство идти имеет смысл только из любви к нему, а за деньгами — лучше в другое место".

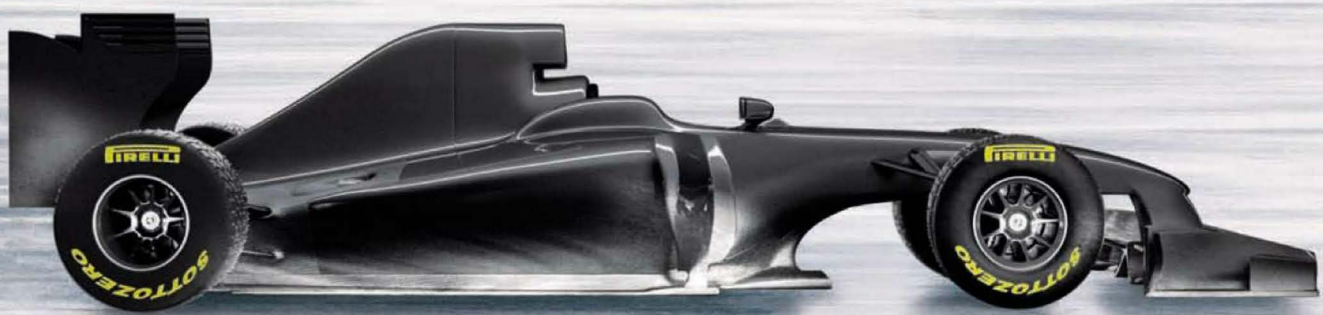
За рулем

ШИПОВАННЫЕ ЗИМНИЕ ШИНЫ PIRELLI
№ 1 ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА «ЗА РУЛЕМ»*

ОФИЦИАЛЬНЫЕ
ЗИМНИЕ ШИНЫ.

PIRELLI

КОНТРОЛЬ НАД МОЩНОСТЬЮ



РЕКЛАМА

PIRELLI.RU

F1 Formula 1 PIRELLI ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОСТАВЩИК ШИН

* ПОБЕДИТЕЛЬ ТЕСТОВ В КАТЕГОРИИ ШИПОВАННЫХ ШИН (СЕНТЯБРЬ, 2011)

ЛОГОТИП F1 FORMULA 1, ТОВАРНЫЕ ЗНАКИ F1, FORMULA 1, FIA FORMULA ONE WORLD CHAMPIONSHIP, GRAND PRIX И ОТНОСЯЩИЕСЯ К НИМ ТОВАРНЫЕ ЗНАКИ ЯВЛЯЮТСЯ СОБСТВЕННОСТЬЮ КОМПАНИИ ФОРМУЛА УАН ЛАЙСЕНСИНГ БВ, ВХОДЯЩЕЙ В ГРУППУ КОМПАНИЙ ФОРМУЛА УАН. ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ.

"Аватар" (2009)

"Аватар" в петабайтах

Самый кассовый фильм в истории собрал более $2,7 млрд и сбросил с пьедестала бывших рекордсменов — "Титаника" (в мире) и "Иронию судьбы: Продолжение" (ну, вы знаете где). Любопытно, что Россия отметилась в истории "Аватара" и еще одним фактом — у нас премьера синего блокбастера прошла на два дня раньше, чем в США, и на нее приезжал сам Кэмерон. Он посчитал, что реакция русского зрителя будет более естественной, чем замыленный взгляд избалованного американца (похоже, мы чем-то напомнили мэтру жителей показанной в фильме Пандоры, впрочем, "синих" аборигенов в России и правда немало).

"Аватар" был задуман Кэмероном (сценарий фильма тоже его) еще в середине 90-х, но положен на полку из-за того, что с тогдашним развитием компьютерной графики для съемок пришлось бы красить синим пол-Новой Зеландии — нарисовать такой виртуальный мир тогда было невозможно. Зато в 2006-2009 годах техника не подкачала: кроме пресловутого 3D, "Аватар" отметился рекордной четкостью захвата движущихся объектов и прорисовкой мимики актеров, за лицом каждого из которых следили по две миниатюрные камеры. Сам же творец наблюдал за всем через монитор, на котором в реальном времени сводились вместе рисованные и живые персонажи.

Кстати, "нарисовать" пришлось более одного петабайта данных (кто не знает, петабайт — это 1,048 млн Гб). Для сравнения: на потопление "Титаника" тому же Кэмерону потребовалось в 512 раз меньше данных. Впрочем, и в прокате "Титаник" собрал поменьше — $1,8 млрд.

Уортингтон решил, что самое главное — каждый рабочий день рассматривать как возможность научиться чему-то новому. Он, например, мог часами стоять под проливным дождем в 50 м от исполнителей главных ролей и вытягивать шею, пытаясь увидеть в их действиях что-то такое, что он мог бы перенять. Над ним подшучивали, но зато где теперь Уортингтон и где те шутники?

"Учиться, учиться и учиться" — это, конечно, красивый жизненный принцип, но следовать ему не так просто, тем более когда ты простаиваешь "вытянув шею" не день и не два — а тысячи дней.

В 2006-м, потратив 10 лет на судорожные попытки закрепиться на постоянной работе и "просрав все деньги", как он сам об этом говорит, Уортингтон встретил тридцатилетие полным неудачником: ни карьеры, ни личной жизни, ни внятного будущего.

"Я посмотрел в зеркало, и мне не понравилось увиденное, — говорит он. — Так что я продал зеркало". В действительности он продал все, начиная с зеркала и заканчивая домом. Взял деньги, прыгнул в машину и отправился "на снега". "Я должен был разобраться, кто я такой", — говорит актер.

Уортингтон уже две недели копался в себе где-то в горах между Сиднеем и Мельбурном (что он там делал на самом деле? В интервью Сэм обычно отвечает кратко: "Жил в своей машине"), когда ему позвонили. Агент просил его приехать в Сидней на пробы для одного неназванного американского проекта. "Я прикинул, окупятся ли деньги на бензин, — вспоминает он, — решил, что, наверное, окупятся, и поехал". Поехал на главную встречу своей жизни — кастинг, как выяснилось, был на роль в "Аватаре".

КАК ОН ПАХАЛ

Кэмерон искал крепкого парня старой актерской школы и рассматривал как звезд, так и никому не известных артистов. "Он меня зацепил своим "угу", — вспоминает режиссер о той первой записи, с которой и начался длинный процесс утверждения Уортингтона на роль. — Одно слово в этой записи заставило меня обратить внимание на этого парня, но я совсем не был уверен в выборе".

В общей сложности порядка восьми месяцев 2006 года Уортингтон провел в перелетах между Сиднеем и Лос-Анджелесом, где Кэмерон устроил пробные съемки, чтобы окончательно утвердить команду актеров для "Аватара".

Уортингтон был готов к отказу — точнее, он к ним привык. Незадолго до этого Сэм уже находился в шаге от большого успеха, но в последний момент оказался за бортом мирового хита. Когда стало понятно, что пора искать замену Пирсу Броснану в роли агента 007, Уортингтон оказался одним из трех "финалистов" этого кастинга.

"Там были я, Дэниел Крейг и еще один парень", — говорит актер. Сэм долго никому не рассказывал об этом — история выплыла, только когда режиссер Мартин Кэмпбелл обмолвился в интервью, что Уортингтон был очень близок к тому, чтобы примерить смокинг Джеймса Бонда. "Я не люблю распространяться о своих поражениях", — комментирует Сэм: он считает, что проигрыш ничего не значит, какой бы крупной ни была ставка в игре.

Я ПОСМОТРЕЛ В ЗЕРКАЛО, И МНЕ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ УВИДЕННОЕ. ТАК ЧТО Я ПРОДАЛ ЗЕРКАЛО

Сэм себе стилист

Если пять лет назад Уортингтон был вынужден продать все, что имел, то сегодня ему по силам купить все, что хочется. Мы обсудили с Сэмом его отношение к звездным фетишам из мира вещей.

ЧАСЫ

Посмотри на часы на руке мужчины, и ты узнаешь его социальный статус. Спортивные тачки дешевеют, недвижимость разрушается, а "ролексы" и "вашерон константины" все так же остаются портативными показателями статуса. Для Сэма Уортингтона, впрочем, статус не важен. "Мне дарят часы в Голливуде, а я их раздаю друзьям, — говорит австралийский актер. — И мои друзья носят их, несмотря на то что на них выгравировано мое имя и все такое".

ДОМА

"Иногда о тебе можно судить по тому, что ты нажил, — говорит он. — Когда мне стукнуло 30 лет, я огляделся вокруг и понял, что мне не нравится такая оценка. Дом. Микроволновка. Видеомагнитофон. Мне не хочется, чтобы люди видели за мной только цену моих вещей. Я захотел избавиться от всего и начать все заново. Вещи обременяют".

ШМОТКИ

После продажи всего своего имущества на импровизированном аукционе он оставил себе только две сумки вещей: в одной были книги, которые ему дороги, в другой — одежда, на которую ему плевать. К отбору одежды Сэм подошел просто: "Никакого плана не было. Я просто взял то, что нашел в шкафу. Мне хотелось как можно быстрее убраться из города". Пять лет и несколько блокбастеров не изменили отношения Уортингтона к гардеробу. У него по-прежнему не так много вещей и простая стратегия: новая вещь должна быть куплена только вместо старой, когда это становится необходимо. "С одеждой связаны воспоминания, а иногда не хочется помнить", — философствует он.

“Битва титанов” (2010)

На сей раз поражения не произошло — его взяли, но роль еще надо было сыграть, а точнее, отпахать по полной программе.

После звонка с сообщением об утверждении в команду “Аватара” начались рабочие смены, часто по 18 часов в сутки и по 6 дней в неделю. “Я и раньше на работу не забивал: не важно, пил ли всю ночь или просто не спал — утром, даже в 6 часов, был на месте, — говорит Сэм. — Но на съемочной площадке “Аватара” пить я себе не позволял, об этом не могло быть и речи”. Он стал гораздо меньше не только налегать на спиртное, но и встречаться с друзьями — осознанно сузил круг общения и последние четыре года посвятил переоценке ценностей.

“Говорят, что с 20 до 30 ты пытаешься стать мужчиной, которым хочешь быть, а после 30 разбираешься с тем, что из этого вышло”. Короче, пришло время наконец повзрослеть.

После съемок в “Аватаре” Уортингтон получил работу в еще двух крупных проектах — “Терминатор: Да придет Спаситель” и позже в “Битве титанов”. Такой старт не просто сдвинул карьеру австралийца с мертвой точки, а мигом поднял его на уровень признанных звезд.

Уже вскоре Уортингтон вместе с Кирой Найтли сыграл в романтической драме “Прошлой ночью в Нью-Йорке”, а потом в двух триллерах: это “Расплата”, закрывавшая последний Московский кинофестиваль, и “Поля”, номинированные на “Золотого льва” Венецианского фестиваля (в России прокат картины стартует 10 ноября). Теперь его имя — уже не строчка мелким шрифтом в финальных титрах, а гарантия того, что фильм будут смотреть. Правда, заданный Сэмом в первые годы успеха темп постоянно выдерживать нереально.

“У меня не было отпуска уже четыре года, — разводит руками Уортингтон. — Все это время я только и делаю, что живу на съемках — то одних, то других. Пришло время взять паузу — в конце концов, я могу немного насладиться плодами своей работы”.

Так что в ближайшее время Сэм снова уедет куда-нибудь “в снега” Австралии, чтобы передохнуть. Правда, теперь у него есть и свой дом, и зеркало, в котором отражается не 30-летний лузер, а 35-летняя звезда с миллионными гонорарами (за прошлый год он заработал $6 млн), толпой фанатов и будущим, которое обещает только прибавление и в суммах гонораров, и в рядах поклонников. “Не думаю, что исчезну надолго”, — улыбается на прощание Сэм. Действительно, исчезнуть ему и не дадут — в планах на ближайшие годы съемки продолжения “Аватара”, причем есть сценарий уже не только второй, но и третьей части блокбастера про синих человечков. ■

Сэм себе тренер

СУПЕРСЕТ А:

1. ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Подсядь под штангу, лежащую на стойках, и положи ее на трапеции. Отойди назад, поставь ноги чуть шире таза, сведи лопатки и выпрями спину. Присядь, пока бедра не станут параллельными полу, и вернись в исходное положение. Не округляй поясницу и держи мышцы живота напряженными. Сделай 12 повторов.

2. ОТВЕДЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ

Встань прямо, держа в руках по гантели. Не помогая себе корпусом и не пожимая плечами, подними гантели по дуге вверх. Когда гантели окажутся на уровне плеч, замри на секунду и медленно вернись в исходное положение. Сделай 12 повторов.

3. ВМЕСТО ОТДЫХА — СКРУЧИВАНИЯ

Лежа на спине, согни ноги в коленях и соедини ступни. Руки положи на затылок. Напрягая мышцы живота, сожмись, оторвав от пола плечи, голову и верхнюю часть спины. Вернись в исходное положение и повтори. Не тяни себя за голову и не отрывай поясницу от пола. Сделай 25 повторов.

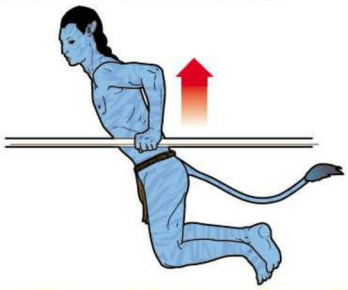
Повтори весь круг 3 раза без отдыха. Отдыхать разрешено только перед следующим суперсетом — ровно 3 минуты.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDIARD, ФОТО: LEGION-MEDIA

Стать звездой Уортингтону помогла не только система Станиславского, но и эти три суперсета, которые нужно исполнить в ходе одной тренировки. Мы показали их нашему фитнес-редактору Дмитрию Смирнову, и он сказал: “Верю!”.

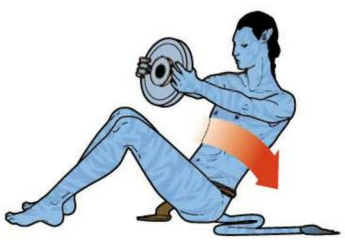
СУПЕРСЕТ Б:

1. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ
Обопрись прямыми руками о брусья, чуть согни ноги в коленях, отведи таз назад и скрести лодыжки. Согнув руки в локтях, опустись до тех пор, пока плечи не станут параллельными полу. Мощным движением вернись в исходное положение. Сделай 12 повторов.



2. ТЯГА БЛОКА К ЖИВОТУ СИДЯ
Сядь на тренажер, упрись слегка согнутыми ногами в платформу, выгни и напряги спину. Начиная движение со сведения лопаток, потяни рукоять к середине живота, зафиксируйся на секунду и плавно вернись в исходное положение. Сделай 12 повторов.

3. ВМЕСТО ОТДЫХА — РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ
Сядь на пол, согнув и соединив ноги. Отклонись назад до угла 45° относительно пола, возьми в прямые руки диск от штанги и подними его перед собой. Поворачивайся из стороны в сторону. Сделай по 15 повторов в каждую.



Повтори весь круг 3 раза без отдыха. Отдохни три минуты, после чего переходи к следующему суперсету.

СУПЕРСЕТ В:

1. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ
Ложись спиной на скамью, поднятую под углом 35°. Подними гантели над грудью, расположив грифы в одну линию. Сгибая руки в локтях, опусти снаряды по бокам от груди. Мощным движением выжми их обратно, вернувшись в исходное положение. Сделай 12 повторов.

2. МОЛОТКИ СТОЯ
Встань прямо, немного согнув ноги в коленях. Гантели держи в слегка согнутых руках, развернутых ладонями друг к другу. Не отрывая локтей от корпуса, подними гантели к плечам. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделай 12 повторов.

3. ВМЕСТО ОТДЫХА — ПОДЪЕМ НОГ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху на ширине плеч. Чуть согнутые ноги оторви от пола и подними перед собой. Теперь, стараясь не раскачиваться, подними колени максимально близко к плечам и вернись обратно в исходное положение. Сделай 12 повторов.

Вновь повтори все 3 упражнения 3 раза без отдыха, после чего заканчивай тренировку.

РАЦИОН

ИНСТИТУТ БЫСТР ПИТАНИЯ

У кого есть время на готовку? Да у каждого, кто применит наш новый — минималистский — подход к кулинарии.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ, МАРК БИТМАН

ФОТО: MARCUS NILSSON; ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRIAN REA

ого

М

Многие из нас были бы рады навсегда отказаться от фаст-фуда, если бы могли делать, как кажется, невозможное — быстро и без лишних трудностей готовить для себя и всех желающих что-то интереснее, вкуснее и полезнее быстрорастворимых пельменей и саморазваривающейся лапши. На самом деле ничего сложного тут нет. На ближайших 6 страницах — рецепты только тех блюд, которые не потребуют от тебя ни ловкости рук, ни особого кулинарного опыта.

ЖАРИМ

блюда типа "все в одном"

КЛАССИЧЕСКИЙ ХОЛОСТЯЦКИЙ РЕЦЕПТ: "ВОЗЬМИ ВСЕ, ЧТО ЕСТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ПОЛОЖИ В СКОВОРОДКУ, ДОЖДИСЬ, ПОКА ВСЕ СГОРИТ, ПЛЮНЬ И СВАРИ ПЕЛЬМЕНИ". МЫ ИЗМЕНИЛИ ЭТУ ТЕХНИКУ — ВСЕ, ЧТО ЕСТЬ, НАДО КЛАСТЬ НА ПРОТИВЕНЬ. ТАК БУДЕТ И ЗДОРОВЕЕ, И КРАСИВЕЕ. И СЖИГАТЬ ЭТО СОВЕРШЕННО НЕОБЯЗАТЕЛЬНО.

КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ

СМЕШАЙ ¼ стакана соевого соуса, 2 ст. л. меда, сок 1 лимона, 2 выдавленных зубчика чеснока.

СМАЖЬ получившимся соусом 8 куриных крыльев.

ЗАПЕКИ вместе с четырьмя порезанными пополам картофелинами на застеленном кулинарным пергаментом противне при 220°С 20 минут. Переверни курицу, смажь остатками соуса и жарь еще 15 минут.

ДОБАВЬ крупно порезанные: спаржу, сладкий перец, брокколи или цветную капусту, помидоры, кабачки, баклажаны — любые свежие овощи на твой вкус, слегка сбрызни их оливковым маслом и запекай еще 5 минут.

ПРЯНЫЕ БАРАНЬИ РЕБРА С КАБАЧКАМИ И БОБАМИ

СМАЖЬ бараньи ребрышки смесью оливкового масла, соли, перца и зиры.

ВЫЛОЖИ на противень вместе с нарезанными вдоль кабачками (или цукини) и консервированными бобами (красной или белой фасолью либо нутом). Жидкость из консервы надо предварительно слить и просушить бобы на бумажном полотенце. Засунь противень в духовку, разогретую до 200°С. Через 10 минут переверни ребра и кабачки, фасоль перемешай. Жарь еще минут 12.

КУРИНАЯ ГРУДКА С БРОККОЛИ И КАРТОШКОЙ

РАЗОГРЕЙ духовку до 200°С, почисти и обсуши бумажным полотенцем картофелины — по одной на порцию, наделай в них дырок зубочисткой в нескольких местах, заверни в фольгу и отправь в духовку на 30 минут.

ПАРАЛЛЕЛЬНО сбрызни куриные филе (опять-таки по одному на порцию) и брокколи оливковым маслом, посоли-поперчи, положи на противень к картошке. Туда же отправь пару разрезанных пополам лимонов. Курица должна пропечься минут через 20–25, тогда же приготовятся картошка и брокколи.

ВЫЖМИ запеченный лимон на курицу и овощи. Подавай.

РЫБА С КАРТОШКОЙ, ПОМИДОРАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

НАРЕЖЬ картошку соломкой, как для фри. Сбрызни оливковым маслом, посоли-поперчи и выложи на противень. Пеки 20 минут при 180°С, не переворачивая.

ПОЛЕЙ рыбные стейки — из семги, например — оливковым маслом, посоли-поперчи и посыпь мелко нарезанной зеленью по твоему вкусу. Вынь из помидоров сердцевину, смешай ее с панировочными сухарями, мелко нарезанным чесноком и оливковым маслом. Нафаршируй смесью помидоры.

ВСТРЯХНИ картошку, выложи рыбу на фольгу, чтобы сок не растекался по противню, и положи на противень рядом с картошкой. К ним же в компанию отправляй помидоры. Запекай дальше, пока картошка не покроется корочкой, рыба не пропечется и помидоры не потемнеют. Где-то 20–25 минут.

КРЕВЕТКИ КАРРИ, ЦВЕТНАЯ КАПУСТА И ФАСОЛЬ

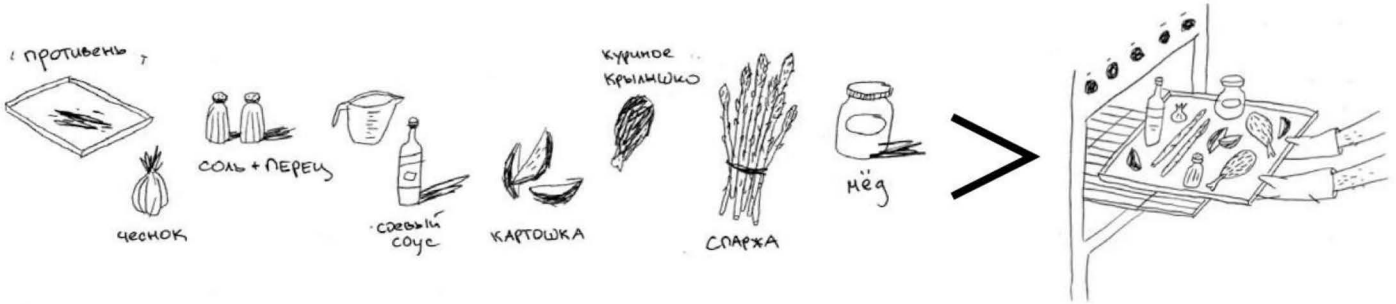
СМЕШАЙ очищенные свежие креветки, оливковое масло, соль, перец, фасоль.

ПРИПРАВЬ цветную капусту оливковым маслом, солью, перцем и порошком карри. Отправь в разогретую до 180°С духовку на 20 минут.

ДОБАВЬ креветки и фасоль на противень. Жарь еще минут 5.

Легко!

ЗАВТРАК ЗА МИНУТУ **Вылей в сковородку полбанки соуса сальса или полпачки протертых помидоров с солью-перцем, разбей два яйца, накрой крышкой, завари чай, сними яичницу с огня, ешь.**



Легко!

ГАРНИР ЗА 5 МИНУТ Вывали банку консервированной фасоли вместе с жидкостью в небольшую кастрюлю. Поперчи, добавь мелко нарезанного лука, выдави зубчик чеснока и туши, помешивая, минут пять.

МГНОВЕННЫЕ ЗАКУСКИ

Скучные люди, проголодавшись, сразу тянутся к пакету чипсов. Но ты же не такой, как они? Вот простые, красивые и вкусные закуски, каждая из трех ингредиентов. Все вместе — достойный фуршет для достойной вечеринки без лишних усилий.

ТОСТЫ С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ

Нарежь куски хлеба квадратиками со спичечный коробок и обжарь на сковородке без масла. На каждый кусок наколи зубочисткой кубик мягкого сыра и кружок острой колбасы вроде испанской чоризо.

СОСИСКИ С ПАРМЕЗАНОМ И ВИНОГРАДОМ

Обжарь несколько копченых сосисок. Порежь их наискосок, на каждый кусочек наколи зубочисткой по винограднине и куску пармезана.

БРЫНЗА, МЯТА И ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ

Обжарь, как в первом рецепте, квадратики ржаного хлеба — можешь натереть их предварительно чесноком. На каждый помести кубик брынзы, сверху — листик мяты. Скрепи башни зубочистками.

ВЕТЧИНА, МОЦАРЕЛЛА И МАРИНОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Выложи на разделочную доску полоски маринованного перца из банки. На край каждого положи кусочек моцареллы и ломтик ветчины или салями. Смотай вокруг них рулет из перца, закрепи зубочисткой.

ПОРЕЖЬ ВСЯКОЙ ЕДЫ В СКОВОРОДКУ, ПОСТАВЬ НА ПЛИТУ НА 15–20 МИНУТ, СЪЕШЬ. ПРОСТО? ПОЖАЛУЙ, ДАЖЕ ПРОЩЕ (И БЫСТРЕЕ), ЧЕМ ЗАКАЗЫВАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ЛИПКИЙ КУСОК ХОЛОДНОГО ЖИРНОГО ТЕСТА ПОД НАЗВАНИЕМ “ГОРЯЧАЯ ПИЦЦА”.

Легко!
ХРУСТЯЩАЯ КОРОЧКА на любом мясе отлично получается из смеси дижонской горчицы, давленого чеснока и лимонного сока. Обмажь этой пастой мясо и обваляй в панировочных сухарях.

чудо-сковорода

РЫБА С ФАСОЛЬЮ И ПОМИДОРАМИ

300 г филе белой рыбы (палтус, треска, пикша), 400 г консервированных помидоров, 400 г консервированной белой фасоли, 1 порезанная луковица, 1 ст. л. мелко нарезанного чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, веточка тимьяна.

1 **СДЕЛАЙ** быстрый томатный соус: в большой сковородке обжарь лук и чеснок в оливковом масле. Через пять минут добавь крупно порезанные помидоры вместе с соком, мелко нарезанный тимьян. Туши, помешивая, еще 5 минут.

2 **ДОБАВЬ** к соусу фасоль (без жидкости), как следует перемешай, от души посыпь черным перцем, можешь посолить. Сверху разложи куски рыбного филе, посоли-поперчи.

3 **НАКРОЙ** крышкой и туши минут 5–10, пока рыба полностью не приготовится.

КУРИЦА С НУТОМ И ШПИНАТОМ

4 куриных филе, 1 стаканчик натурального йогурта, 1 порезанная луковица, 400 г консервированного нута, 1 ст. л. порошка карри, 1 ст. л. растительного масла, 2 горсти мелко порезанного шпината.

1 **ОБЖАРЬ**, помешивая, лук с порошком карри в масле, пока лук не станет мягким, — минут 5–7.

2 **ПОСОЛИ-ПОПЕРЧИ** курицу, положи в сковородку с луком и обжарь, пока мясо полностью не побелеет, по 2 минуты с каждой стороны. Вынь из сковородки.

3 **ДОБАВЬ** в сковородку йогурт, готовь минуту, но не давай закипеть. Верни птицу в сковородку, добавь шпинат и нут. Готовь еще минут 5–7, проверь, чтобы курица была полностью готова. Подавай с кускусом или рисом.

ВЕТЧИНА, ГРИБЫ И ТОРТИЛЬИ

300 г нарезанной кубиками ветчины, 1 мелко нарубленный перец чили без семян, 1 ст. л. оливкового масла, 200 г грибов (можно попросту шампиньонов), сок одного лайма, горсть мелко нарезанной свежей кинзы, разогретые лепешки тортильи.

1 **ОБЖАРЬ** ветчину и чили в масле, пока ветчина не покроется корочкой. Вынь из сковородки.

2 **ПОЛОЖИ** в сковородку грибы и жарь, пока не приготовятся, — пару-тройку минут.

3 **ВЕРНИ** в сковородку ветчину с чили, добавь сок лайма и кинзу, перемешай и подавай с подогретыми лепешками или просто тонким лавашом.

СВИНАЯ КОТЛЕТА С ЯБЛОКАМИ

2 ст. л. оливкового масла, 4 свиные котлеты на ребрах, ½ стакана сухого белого вина, 1 мелко нарезанная луковица, ½ стакана куриного бульона, 4 почищенных и порезанных дольками яблока, 1 ст. л. лимонного сока.

1 **НАТРИ** мясо солью и перцем и обжарь на сильном огне в масле, по 2 минуты с каждой стороны, чтобы образовалась корочка.

2 **УБАВЬ** огонь, добавь вино и лук. Туши, пока вино почти полностью не выпарится, время от времени переворачивая мясо. Добавь бульон. Накрой крышкой и жди, пока мясо не приготовится — минут 8–10. Вынь ребра из сковородки.

3 **ДОБАВЬ** в сковородку яблоки и туши их, пока не станут мягкими, постоянно помешивая — минут 5. Если будут подсыхать — подливай бульон или воду. Вылей лимонный сок, еще раз перемешай. Разложи ребра по тарелкам, накрыв яблочно-бульонно-луковой смесью.

SAMSUNG

Стенки тоньше.
Места больше.

SMART • SPACE*

Привычные пропорции моделей новой серии SmartSpace[1] обманчивы. Благодаря технологии ECO slim[2] стенки стали значительно тоньше, а полезный объем увеличен до 400 литров[3]. Позвольте себе еще больше свободы, свежести, ярких вкусов. Мы подарим Вам новое ощущение пространства – SmartSpace.

*SMART SPACE – смарт спэйс [1] Разумный объем [2] Экология изящества [3] В зависимости от модели
Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com
Товар сертифицирован. Реклама.

ecoslim™
TECHNOLOGY

делаем хорошую ПИЦЦУ

Легко!
МГНОВЕННЫЙ ЛИМОННЫЙ СОК
Разрежь лимон пополам, несколько раз воткни в разрез и проверни вилку — сок будет легче давить.

ПОКУПАЙ
тесто, только состоящее из минимума ингредиентов — и эти ингредиенты должны быть натуральными: мука, вода, дрожжи, оливковое масло, соль. И это должно быть именно тесто, а не готовые коржи.

РАЗДЕЛИ
тесто на шарики примерно граммов по 300, раскатай в блины пару миллиметров толщиной. Учти — настоящее тесто для пиццы заставит тебя попотеть, оно неохотно раскатывается. Выложи на блины начинку по твоему выбору (см. ниже).

ПЕКИ
на самом сильном огне — никак не меньше 200°С — пока тесто не подрумянится. На это уйдет не больше 10-12 минут. Поэтому ингредиенты, требующие более длительного приготовления вроде мясного фарша, придется обжарить заранее.

Легко!
БЫСТРЫЙ ЧЕСНОК
Чтобы его было проще чистить, предварительно прижми зубчик к доске плоскостью ножа и пару раз ударь по ножу рукой.

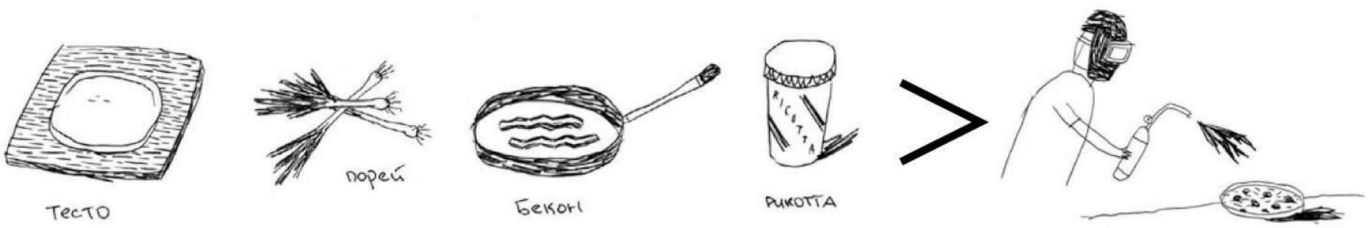
МОЦАРЕЛЛА, СОСИСКИ И ЗЕЛЕНЬ С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ
ОБЖАРЬ в неглубокой сковородке мелко нарезанную зелень — латук, базилик, шпинат, красный горький салат радиккьо (он здесь особенно хорош) в оливковом масле, пока она не начнет становиться мягкой. **ДОБАВЬ** бальзамического уксуса — пару столовых ложек, и потуши еще немного. **ВЫЛОЖИ** сосиски и моцареллу на тесто, сверху укрась обжаренной зеленью.

ШПИНАТ, КОЗИЙ СЫР И СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ
ПРИПУСТИ шпинат в оливковом масле, чтобы едва размяк. Подожди, пока остынет, и руками отожми из него всю воду. **ВЫЛОЖИ** на тесто наломанный в крупную крошку сыр, нарезанные дольками помидоры и шпинат.

ВЕТЧИНА, РУККОЛА И МОЦАРЕЛЛА
ВЫЛОЖИ на пиццу кружки моцареллы и ломтики ветчины, отправь в духовку. Когда пицца будет практически готова, вынь ее из духовки, **ВЫЛОЖИ** сверху рукколу, сбрызнутую оливковым маслом и посыпанную перцем, и отправь в духовку еще секунд на 30.

КУРИЦА, ЧЕСНОК И ВЯЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ
НАМАЖЬ тесто тонким слоем мягкого сыра, идеальный вариант — рикотта. Не скупясь, **ПОСЫПЬ** мелко нарезанным чесноком, мелко нарезанными вялеными помидорами и так же мелко нарезанной жареной курицей — можешь утилизировать таким образом недоеденную курицу гриль.

БЕКОН, ПОРЕЙ И РИКОТТА
ОБЖАРЬ нарезанные ломтики бекона на сковородке, пока жир не станет прозрачным и слегка не зазолотится. **НАМАЖЬ** тесто рикоттой, **ВЫЛОЖИ** сверху бекон и порей.



ИТАЛЬЯНСКИЕ МАКАРОНЫ С РУССКИМИ ГРИБАМИ

ЛЕТНИЙ УРОЖАЙ БЕЛЫХ ГРИБОВ ЕЩЕ ТОМИТСЯ В ТВОЕЙ МОРОЗИЛКЕ? ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ЕГО ИЗРАСХОДОВАТЬ — ФЕТУЧЧИНИ С ГРИБАМИ. ПРИЧЕМ БЕЗ ТРАДИЦИОННОГО СЛИВОЧНОГО СОУСА, ЧТОБЫ ВКУС БЕЛЫХ БЫЛ ЕЩЕ ЯРЧЕ.

ПАРМЕЗАН
Богат белком. Именно поэтому входит в рацион космонавтов на МКС

РОЗМАРИН
Источник 12 видов антиоксидантов, обладает тонизирующим эффектом

МАКАРОНЫ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ
Малокалорийны, фактически не содержат жиров. Богаты белком, полезными минеральными веществами – кальцием, калием, фосфором, витаминами группы В и РР, в частности, витамином B_1, снижающим усталость.

НА ДВЕ БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ:

250 г фетуччини Grand di Pasta
200 г замороженных белых грибов
50 г натертого пармезана
1 веточка свежего розмарина
1/2 зубчика чеснока
100 г сливочного масла
Соль, черный перец (желательно свежемолотый), оливковое масло

За дело

1 Размороженные грибы нарежь небольшими кусками. Мелко поруби чеснок и розмарин.

2 На разогретую сковороду налей оливкового масла, ссыпь в нее чеснок и грибы – пусть жарятся на среднем огне, а ты их помешивай.

3 Пока жарятся грибы, возьми большую кастрюлю, налей побольше воды и посоли по вкусу. Когда вода закипит, закладывай макароны, вари на 1 минуту меньше, чем указано на упаковке (они должны будут остаться чуть недоваренными – аль денте).

4 Когда грибы достаточно обжарятся (минут через 10–15), добавь в сковороду сливочное масло и жарь еще несколько минут, периодически помешивая. Посоли их, поперчи, посыпь розмарином.

5 Фетуччини откинь на дуршлаг, слей воду, выложи их к грибам, хорошо перемешай и прогрей все вместе еще пару минут. Под конец посыпь тертым пармезаном (две-три столовые ложки), перемешай, потерпи еще полминуты – и подавай к столу. Не забудь посыпать оставшимся пармезаном.

ВОТ БЕЗ НИХ ТЫ ТОЧНО НЕ ОБОЙДЕШЬСЯ.

Grand di Pasta — настоящие итальянские макароны премиум-класса из элитных сортов твердой пшеницы. Произведены на новейшем оборудовании по технологии старинной итальянской семейной фабрики, благодаря чему ты получаешь отменно вкусные фетуччини, которые отлично впитывают соус. В общем, итальянская кухня теперь в твоих руках.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТРИ БЛЮДА *за один раз*

ЕЩЕ ОДИН СПОСОБ ОБЛЕГЧИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ НА КУХНЕ — ЗАГОТОВИТЬ КАСТРЮЛЮ ПОЛУФАБРИКАТА, ИЗ КОТОРОЙ ПОТОМ ТРИ ДНЯ ПОДРЯД ВАЯТЬ ВСЯКИЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ШТУКИ. ЭТО ЖЕ, КСТАТИ, СПОСОБ УТИЛИЗИРОВАТЬ КУПЛЕННЫЙ, СКАЖЕМ, ПО СЛУЧАЮ ЗДОРОВЕННЫЙ ШМАТ МЯСА, КОТОРЫЙ СЪЕСТЬ ЗА РАЗ ТЫ НЕ В СОСТОЯНИИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЕБЕ ПОМОЖЕТ ТВОЙ ПЕС.

Легко!

УНИВЕРСАЛЬНАЯ САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА

4 части оливкового масла, 2 части уксуса или лимонного сока, соль, перец. Если хочешь соус погуще — добавь 1 часть горчицы.

СВИНАЯ ЗАГОТОВКА

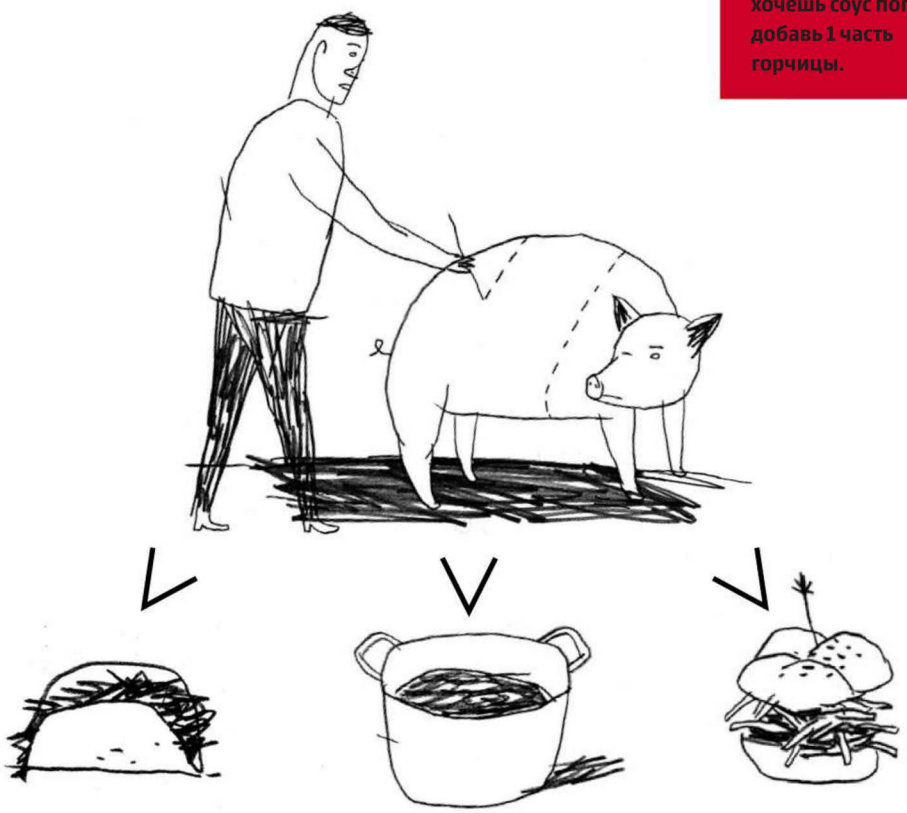
1 кг свинины, крупно порезанный
1 большая белая луковица, нарезанная четвертинками
5 крупно нарезанных зубчиков чеснока
2 лавровых листа
1 ст. л. зиры
Красный острый перец крупного помола
Соль и черный перец

1

Сложи все в большую кастрюлю, налей воды, чтобы покрывала ингредиенты. Доведи до кипения на сильном огне, пену убирай. Неплотно закрой крышкой и убавь жар, чтобы содержимое кастрюли постоянно, но не сильно кипело.

2

Вари, пока мясо не станет нежным, примерно час. Дождись, пока остынет, вынь мясо из жидкости и клади в холодильник — полуфабрикат готов. Перед употреблением разделяй мясо на мелкие кусочки — хоть просто руками. А из получившегося бульона, кстати, можно варить отличные супы — просто разбавь его водичкой по вкусу, вскипяти и заправь чем больше нравится — картошкой-морковкой, лапшой, перловкой, рисом или всем вместе.



ОСТРАЯ ШАУРМА

Обжарь мясо с мелко порезанным луком в небольшом количестве масла, пока оно не покроется корочкой и не станет хрустящим, минут 6–10. Добавь в сковородку консервированной фасоли — ее должно быть по количеству столько же, сколько и мяса. Туши еще минут 5. Подавай в подогретом лаваше с соусом чили и дольками авокадо.

МЯСНОЕ РАГУ

Обжарь мелко нарезанные лук и чеснок в растительном масле до золотистого цвета. Посоли-поперчи (красным и черным перцем) и жарь, помешивая, еще минуту. Добавь 4 стакана куриного бульона и 2 банки консервированных помидоров. Томи минут 10, потом положи мяса (от души), налей лимонного сока (одного лимона будет достаточно). Еще минут через 5 можешь раскладывать по тарелкам.

СВИНОЙ СЭНДВИЧ

Сдобри мясо каким-нибудь подобающим сэндвичу соусом — барбекю, сальсой или просто томатным, лучше, конечно, самодельным. Выложи его на обжаренный в тостере хлеб, добавь свежей капусты и соуса табаско. ■

Легко!

ГУАКАМОЛЕ

Этот мексиканский соус отлично идет к телевизору и чипсам с пивом. Смешай в блендере мякоть пары авокадо с солью, перцем и душевными порциями табаско и сока лайма.

Легко!

ОТЛИЧНЫЙ СОУС ДЛЯ ЧИПСОВ

Опять-таки в блендер выложи банку фасоли с небольшим количеством жидкости, добавь соли, перца, свежего чили и немного зеленого лука.

37 СПОСОБОВ ПОЛУЧИТЬ ЭТУ ДЕВУШКУ

На этот раз мы не будем давать советов, как соблазнить всех женщин на свете. Одна конкретная женщина, 24-летняя Синтия Дикер из Бразилии, расскажет тебе, как соблазнить лично ее. Впрочем, многие из этих советов универсальны.

ЗАПИСАЛА: НАОМИ ПИРСИ

ФОТО: WARWICK SAINT

1 Воспользуйся стратегией двух поцелуев

Первым прощупай мой интерес, и пусть поцелуй будет коротким и сладким. Если я отстранюсь, значит, еще не время — без обид, без лишних выводов. Но, если прижмусь, стало быть, даю зеленый. Теперь поцелуй меня так, чтобы моя жизнь изменилась навсегда.

2 ТЫ ПРИШЕЛ В ЭТОТ КЛУБ, ЧТОБЫ ПОБОЛТАТЬ С ДРУЗЬЯМИ
Мы оказались в одной компании. Теперь я одна из твоих друзей. Не напирай сразу, на этой вечеринке. Дай мне время присмотреться к тебе. Позвони завтра.

3 ПРИГОТОВЬ ЕДУ
Ты произведешь на меня большое впечатление, если покажешь на кухне что-то, чего я еще не видела.

4 ПОСМОТРИ "ДНЕВНИК ПАМЯТИ"
Чтобы знать, когда я цитирую этот фильм. Это важно.

5 Мне нравится, когда ты пялишься на меня

Особенно если я обнажена. Так я чувствую себя грязной девчонкой. В хорошем смысле, конечно.

6 НЕ СТЕСНЯЙСЯ НОСИТЬ ОЧКИ
Играть в ролевые игры намного проще, когда ты уже надел часть костюма стеснительного бухгалтера.

7 ЕСЛИ ТЫ КОГДА-НИБУДЬ ВСТРЕТИШЬСЯ С МОИМ БЫВШИМ, ВЕДИ СЕБЯ ПРИЛИЧНО
Я его променяла на улучшенную версию (на тебя, тупица), так что не пробуждай во мне сомнения.

8 МЕНЬШЕ ГОВОРИ — БОЛЬШЕ ЦЕЛУЙ
Это нелогично, ведь я люблю поболтать. Но мне нужно отдыхать от своего голоса.

9 Я УВЕРЕНА, ЧТО ТВОЙ МОБИЛЬНИК БУДЕТ НАХОДИТЬСЯ В ЗОНЕ ПРИЕМА ВО ВРЕМЯ КОМАНДИРОВКИ
А если ты не выйдешь на связь по своей инициативе хотя бы раз за день, я буду считать, что ты занимаешься чем-то, чем не должен.

10 БУДЬ ДОБР С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ
Когда ты прощаешь ошибку официанту, улыбаешься усталому банковскому работнику, уступаешь место в поезде беременной женщине, ты мгновенно становишься альфа-самцом в моих глазах.

11 КОГДА ЖЕНЩИНУ СЛУШАЮТ, ДЛЯ НЕЕ ЭТО ТАКОЙ ЖЕ ЗНАК, КАК ДЛЯ МУЖЧИНЫ — ОРАЛЬНЫЙ СЕКС: ДОКАЗАТЕЛЬСТВО, ЧТО ПАРТНЕР В НЕЙ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗАИНТЕРЕСОВАН
Помни мой любимый сорт мороженого, имя моего лучшего друга детства, название колледжа, в который ходит мой младший брат. Даже если тебе придется тайком записывать, а потом повторять на ночь.

12 ПИСАТЬ ЭСЭМЭСКИ ЗДОРОВО ДЛЯ ФЛИРТА, НО, ЕСЛИ ЗОВЕШЬ МЕНЯ НА СВИДАНИЕ, Я ХОЧУ СЛЫШАТЬ ТВОЙ ГОЛОС. НИКАКИХ ТАМ СМАЙЛИКОВ

13 НЕ СИДИ НИ НА ЧЕМ, КОГДА ТЫ ГОЛЫЙ
Это как бы отвратительно.

14 ПОДЕЛИСЬ СО МНОЙ СЕКРЕТОМ, КОТОРЫЙ ПОКАЖЕТ, ЧТО У ТЕБЯ ТОЖЕ ЕСТЬ ЧУВСТВА
Даже если тебе придется изобразить дискомфорт от откровения. Этот небольшой дискомфорт только сделает тебя ближе ко мне. "Не рассказывай моим друзьям, — прошепчешь ты, — но мне действительно понравился "Дневник памяти".

15 В РЕСТОРАНЕ ВЫБЕРИ ДЛЯ МЕНЯ МЕСТО, ОТКУДА ВСЕ ВИДНО
Я буду смотреть на происходящее, ты будешь смотреть на меня. Понял? Тебе нет причин смотреть куда-то еще.

16 СПЛАНИРУЙ ДЛЯ МЕНЯ ВЕЧЕРИНКУ-СЮРПРИЗ. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ РАЗОК
Сделай это большим событием. Пригласи всех моих друзей. Ведь для этого и придумали Facebook.

20 ОБЪЯТИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫМ
Оно длится примерно на 3 секунды дольше, чем ты думаешь.

21 ШЕСТЬ ВОЛШЕБНЫХ СЛОВ:
"Не могу дождаться, когда увижу тебя". Если ты возбужден, то и я возбуждена. А если я уже возбуждена, мы быстрее перейдем к делу, когда встретимся.

22 Я ПРОВЕРЯЮ "СТЕНУ" В ТВОЕМ FACEBOOK...
...Каждый день, чтобы смотреть, кто еще флиртует с тобой и не сменил ли ты свой статус в разделе "Отношения".

23 ДЕЛАЙ ВСЯКИЕ МЕЛКИЕ ПРИЯТНЫЕ ВЕЩИ ДЛЯ МЕНЯ В ПРИСУТСТВИИ МОИХ ДРУЗЕЙ
Им будет труднее говорить про тебя гадости, когда ты уйдешь.

24 ЧЕМ БЫСТРЕЕ ТЫ СМОЖЕШЬ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ БАРМЕНА,
тем больше я тебя буду уважать.

17 *Купи боксеры получше*

Тебе правда следует тратить больше на носки и трусы.

18 РАССКАЖИ О СВОИХ ПЛАНАХ НА 5 ЛЕТ ВПЕРЕД
Нечего сказать? Может, пришла пора задуматься об этом. Мне гораздо проще быть с мужчиной, который готов к будущему, хоть и живет настоящим. Пусть меня в твоих планах пока нет, но рассказывай так, чтобы я могла вообразить себя в них.

19 ПРИВЕЗИ МНЕ ЧТО-НИБУДЬ ИЗ СЛЕДУЮЩЕЙ ПОЕЗДКИ
Просто безделушку. Я буду хранить ее вечно.

25 КОМПЛИМЕНТ В ЗАПАСЕ,
который всегда заставит меня улыбнуться? "Мне так повезло, что у меня есть ты". Он звучит правдиво, ведь ты говоришь о своих чувствах.

26 ЕСЛИ ТЫ ЗАМЕТИШЬ, ЧТО МОИМ ТУФЛЯМ НУЖНЫ НОВЫЕ НАБОЙКИ,
что дверь шкафа скрипит или что часам нужна новая батарейка, позаботься об этом не спрашивая. Когда ты что-то чинишь, это все равно как когда я сама соблазняю тебя. Всем проще.

Вы смотрите и не верите своим глазам! Ваша новая кухня со встраиваемой техникой Siemens выглядит как кадр из фантастического фильма: строгие и сдержанные приборы мерцают космическим голубым светом, интуитивно понятный принцип управления и полностью автоматические программы приготовления вызывают искреннее восхищение. Но это не фантастика, а реальные достижения передовых технологий и непревзойденного немецкого качества, воплощенные Siemens в жизнь. Другим они будут доступны только в будущем, а вам – уже сегодня.
Siemens – марка №1 на рынке бытовой техники в Германии*. www.siemens-home.com/ru/

Будущее приходит в дом.

SIEMENS

* На рынке крупной бытовой техники, по состоянию на 01.09.2011.

Реклама. Товар сертифицирован.

27 *Напиши для меня песню*

И у тебя будет козырь, который ты сможешь использовать всю оставшуюся жизнь. "Я написал для тебя песню, дорогая". Game over.

28 ПРИШЛИ МНЕ ЧТО-НИБУДЬ КРАСИВОЕ В ОФИС
И я напишу тебе эротическую эсэмэску.

29 ИНОГДА МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО У МЕНЯ РАЗДВОЕНИЕ ЛИЧНОСТИ
Будь разным для каждой из двух меня.

30 МНЕ НРАВИТСЯ ПРЕДСТАВЛЯТЬ, КАК Я ХВАТАЮ ТЕБЯ ЗА ГАЛСТУК И ПРИТЯГИВАЮ К СЕБЕ, ЧТОБЫ ПОЦЕЛОВАТЬ
А когда ты расстегиваешь верхнюю пуговицу и ослабляешь узел галстука, я уже вся готова. И неважно, есть ли у тебя в офисе дресс-код. Носи иногда галстук.

31 ДАВАЙ СДЕЛАЕМ ЧТО-ТО НЕОБЫЧНОЕ
Если мое первое свидание с тобой будет последним первым свиданием в моей жизни, лучше бы ему быть оригинальным.

32 НЕ ГОВОРИ МНЕ, ЧТО Я ПОХОЖА НА КАКУЮ-ТО ЗНАМЕНИТОСТЬ
Слишком высока вероятность, что я это уже слышала. Если хочешь меня впечатлить, сравни меня с кем-то неожиданным, но прекрасным — "Вот ведь, ты напомнила мне Эмилию Кларк". Мне ничего не останется, как спросить: "А кто это?" Или я залезу в Google на работе и буду сиять весь день. В любом случае победа за тобой.

33 ТЕБЕ ВСЯКИЙ РАЗ НРАВИТСЯ, КОГДА Я ДЕЛАЮ ТЕБЕ МИНЕТ
А я люблю куннилингус, только когда могу полностью расслабиться и не думать о том, что у тебя устала челюсть, что я странновата на вкус и нравится ли это тебе. Так что, даже когда я уже без трусов, тебе все еще следует продолжать соблазнять меня. Скажи, что тебе нравится, как я выгляжу "там". А потом докажи это.

34 ЕСЛИ ТЫ ПЛОХО ТАНЦУЕШЬ,
я буду считать, что ты плох и в постели. Так что разберись с этим. И вовсе не надо быть Джастином Тимберлейком, чтобы делать это: медленные, контролируемые и ритмичные движения, вот и все. Если не знаешь как, попроси одну из знакомых научить тебя азам.

35 ТЫ БЫ ВЪЕХАЛ В НОВЫЙ ДОМ, НЕ ПРОЙДЯ ПО ВСЕМ КОМНАТАМ?
Мое тело — такой же дом, ты не познаешь меня целиком, пока не поцелуешь каждую клеточку моего тела.

36 ВСЕ ОДИНОКИЕ ЖЕНЩИНЫ БОЯТСЯ, ЧТО ОТ НИХ ХОТЯТ ТОЛЬКО СЕКСА
Так что развей мои страхи простым "Ты классная. Ты ведь знаешь это?" (Если наш последний оргазм был менее чем за час до этой фразы, то удар не засчитывается.) ■

ЧТО ЭТО ЗА ДЕВУШКА

Бразилия и сама по себе дыра дырой, а Синтия Дикер умудрилась родиться в самой глубокой дыре этой дыры — городишке Кампу-Бон в штате Риу-Гранди-ду-Сул (можешь не запоминать — делать там точно нечего). Ее дедушка был мелким фермером. Отец умер, когда Синтии исполнилось три года, оставив семью без гроша в кармане. "У нас не было денег, — вспоминает Дикер. — То есть вообще. Иногда даже на еду не хватало". В дополнение ко всему у нее были веснушки и рыжие волосы, а в Бразилии это значит, что на тебя будут пялиться, как на единорога.

Всех развлечений — съездить на попутках в соседний город, где открылся торговый центр, потусовать с подростками у "Макдоналдса". Однажды, когда ей было 14, в этом торговом центре случилось нечто странное. Мужчина, представившийся сотрудником модельного агентства, попросил у Дикер разрешения сфотографировать ее. Через два часа он стоял у ее дома и объяснял ей, что она "особенная", "непохожая" и что ее ждет карьера модели. Люди будут платить ей, чтобы она носила произведенную ими одежду.

Это был ее прорыв. "Я не представляла, что меня ждет, — говорит Синтия. — Думала, меня несколько раз сфотографируют и дадут типа пять баксов". Ее слава пришла к ней благодаря тем самым волосам, которые она ненавидела все детство, и благодаря веснушкам, которые она с ожесточением пыталась оттереть рисовым отваром. То, что она считала помехой, превратилось в выгодный актив.

"Лучше быть странноватой, — говорит она сегодня. — У меня все больше контрактов, потому что я не такая, как остальные".

Пусть это будет напоминанием всем, кто когда-либо чувствовал себя неудачником, а значит, всем и каждому: индивидуальные особенности делают нас запоминающимися. Мы становимся более привлекательными, когда сживаемся с ними (волосы в ушах к индивидуальным особенностям не относятся).

MICHELIN X-ICE NORTH 2: ТОРМОЗНОЙ ПУТЬ НА ЛЬДУ КОРОЧЕ НА 10%[1]

На правах рекламы

Протестировано ведущими изданиями*

За рулем

Авторевю

Зимние шины MICHELIN X-ICE NORTH 2 – победитель тестов журнала «За рулем» (№ 9, 2010).

*«Придадут уверенности на любых зимних дорогах; понравятся тем, кому важен низкий расход топлива». «За рулем», № 9, 2010.

«Настоятельно рекомендуем для любых зимних дорог и экономичной езды». «За рулем», № 10, 2009.

«…все водители оценят предсказуемое и сбалансированное поведение на разных типах покрытий – на снегу, на льду…». «Авторевю», № 19, 2009.

Шины MICHELIN обеспечивают уникальный баланс характеристик безопасности, долговечности и экономии топлива.

[1] В среднем по сравнению с предыдущим поколением шин MICHELIN X-ICE NORTH. Тест проводился на шинах 205/55 R16. Источник: внутренние тесты Мишлен, 2008.

Подробности на www.michelin.ru
Телефон горячей линии: 8 800 700 22 08

MICHELIN
Движение к совершенству

МУЖИК МУЖИКУ ВРАГ

КОММУНИСТ ИЛИ ДЕМОКРАТ? РЭПЕР ИЛИ РОКЕР? УЧЕНЫЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЮТ ПОНИМАТЬ, ПОЧЕМУ ЛЮДИ ГОТОВЫ ПОРВАТЬ ДРУГ ДРУГУ ГЛОТКУ ПО СТОЛЬ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ВОПРОСАМ. И ПОЧЕМУ БОЛЬШИНСТВО ТАКИХ ЛЮДЕЙ — МУЖЧИНЫ.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН; ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

Самый острый момент в истории моей любительской команды по плаванию сегодня известен как "тот самый инцидент". С плаванием он никак не связан. А связан с присущей мужикам вроде меня (да и не только) заносчивостью, абсолютной убежденностью в своей правоте и стремлением заставить всех поступать так, как кажется правильным мне.

Итак, пару лет назад мой брат-близнец переслал мне сообщение, какое именно слово признано самым отвратительным словом года по версии Американского общества диалектов. Позволь мне специально отметить, что это слово и в то время, и сегодня вызывало внутреннее отвращение у многих людей, да такое сильное, что я не буду повторять его здесь. И дело тут не только в том, что это "юмор ниже пояса". Из-за связи этого слова с бывшим сенатором от Республиканской партии вопрос обрел политическую окраску*.

Я переслал письмо членам своей команды, их реакция была быстрой и предсказуемой. Близкие мне по взглядам сочли "награждение" этого слова прекрасным образцом черной сатиры. Остальные были оскорблены возмутительным кощунством над республиканцами, особенно один мой бывший друг, а ныне ультраконсервативный соперник. Назовем его Малколм.

Дискуссия о чувстве юмора мгновенно переросла в мегасрач по политическим вопросам, а затем и в прямые личные оскорбления.

"Почему, — спросил меня Малколм, перед тем как уйти из команды и аннулировать свой годовой абонемент в бассейн, — ты насмехаешься над моими взглядами?"

"Потому что они глупые и тебя водят за нос политические кукловоды, чтобы ты был послушной нацистской овечкой, а я пытаюсь тебя вразумить".

Смысл моего ответа был таким, хотя формулировки я несколько смягчил.

"Ровно то же самое, — ответил он, — я думаю о тебе".

В последующие три недели еще несколько членов команды, все из числа моих друзей, оставили нас.

*** ПРИМЕЧАНИЕ MH RUSSIA:** этот текст изначально был написан для американского MH, а у нас нет необходимости быть политкорректными — речь идет о словосочетании toe-tapper, "стучатель ножкой" в значении "двуличный гомосексуалист". Сенатор-республиканец Ларри Крейг был ярым поборником традиционных ценностей, противником однополых браков и т.д. Но 11 июня 2007 года он был арестован в туалете аэропорта Миннеаполиса за то, что легким постукиванием правой ноги пытался склонить к сожительству человека из соседней кабинки — на беду, тот оказался переодетым полицейским. Последовал судебный процесс, в ходе которого возбужденные демократы пытались называть "тоу-таппперами" всех республиканцев разом, но встретили с их стороны яростный отпор. Нам бы их проблемы.

ВЕЛИКИЙ ПОЭТ УИЛЬЯМ БАТЛЕР ЙЕЙТС ПИСАЛ: "У добрых сила правоты иссякла, а злые будто бы остервенились". Наша цивилизация — это цивилизация споров и скандалов. Мы кричим друг на друга через границы стран и разделительные заграждения на демонстрациях, наши высокоморальные споры звучат в эфире радиостанций и за праздничными столами, мы стремимся обратить в свою веру всех и каждого, кто еще не зафрендил нас в "Фейсбуке".

Помнишь, этим летом в Самаре пассажир пырнул ножом таксиста за отказ поставить радио "Шансон"? В сущности, они не сошлись во взглядах на искусство. Человеческая грубость, похоже, не знает границ.

Сердитый пол

"Не столько человеческая, сколько мужская, — говорит Роуз Макдермот, эволюционный психолог из Университета Брауна (США). — Собери несколько парней в музее искусств и скажи одним, что им нравится Кандинский, а другим — Клее. Через 10 минут разгорится битва. И вовсе не важно, что никто из них никогда не слышал ни про Кандинского, ни про Клее".

Как только диспозиции противников определены и гнев выходит наружу, убежденность членов групп в собственной правоте, равно как в моральной несостоятельности противника, растет по экспоненте. И чем более эмоционально насыщенной оказывается тема спора — например, туда ли ведет Россию "ЕдРо", — тем труднее каждой стороне увидеть хоть крупицу ценного в точке зрения противника.

"Мы все считаем, что мы правы, — говорит психолог Университета штата Вирджиния Джонатан Хайдт. — Наши праведные умы в процессе эволюции специально были настроены так, чтобы мужики объединялись в группы, противопоставляли себя другим группам и даже закрывали глаза на детали, если они противоречат интересам группы".

Сила в цифрах

Чтобы понять, почему мы реже ведем себя как Homo sapiens (человек разумный) и чаще как Homo iratus (человек разгневанный), следует пристальнее посмотреть на эволюцию и тот багаж, который она оставила нам.

НАМ НРАВЯТСЯ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ, И КОГДА МЫ НАХОДИМСЯ СРЕДИ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ, НАШИ ГОРМОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ВЫДАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ — КАКИХ НЕ БЫВАЕТ В ЖЕНСКИХ СООБЩЕСТВАХ

Эволюционные биологи считают, что естественный отбор дал нам всем набор генов и гормональных систем, которые помогают крутиться в этой жизни. Крайне социальная и взаимозависимая природа нашего пола позволяет нам совершать коллективные действия, которые не под силу одиночкам, от охоты на мамонта до ведения войн. В течение всей истории, вплоть до изобретения ядерной бомбы, твои шансы одержать победу в основном зависели от количества мужчин в твоей группе и того, насколько хорошо вы прикрываете друг другу спины. Именно из-за этого мужчины и сегодня охотно вступают в коалиции. Нам нравятся большие группы, и когда мы находимся среди единомышленников, наши гормональные системы выдают положительные реакции — каких не бывает в женских сообществах.

Воинственные команды по боулингу. Фанатские группировки. Националисты. Политические партии. Массовые драки после дорожного инцидента. Да, это все про нас — везде мужчины находятся на острие атаки.

Но тут есть один нюанс. Каждый хочет стать членом группы, которая победит, стать "одним из нас". Но многие также хотели бы возглавить эту группу, стать "первым среди равных" — например, чтобы получить положенные привилегии. О каких привилегиях идет речь?

"Например, чем выше статус самца, тем больше его успех в репродуктивной деятельности, — поясняет Роуз Макдермот. — Или, говоря на сегодняшнем языке, тем больше ему "дают". Да, все мы умрем, но гены потенциально бессмертны. Главное — сможешь ли ты передать больше своих генов следующему поколению, чем вон тот неудачник. Ты можешь не знать этого, но твои гены знают".

SAMSUNG

Samsung рекомендует Windows® 7.

Всё серьёзно

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран. Для получения дополнительной информации о рейтинге процессоров Intel посетите сайт www.intel.ru/rating.

Процессор Intel® Core™ i7 второго поколения...
Тонкий дюралюминиевый корпус...
Революционный экран SuperBright Plus *...
Ничего лишнего.

Ноутбук Samsung серии 9. Возможно, лучший ноутбук.

Samsung Notebook SERIES 9

intel inside™
CORE™ i7
Умный.
И это видно.

* Супер Брайт Плюс

Умная производительность в своем лучшем воплощении. И это видно.

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com

Товар сертифицирован. Реклама.

Женщина в награду

И тут мы вновь должны вспомнить о гневе и поминутной готовности покарать тех, кто не с нами, — ведь эти эмоциональные приемы помогают нам не только победить противников из чужой группы, но и продвинуться внутри группы своей.

Во время моих баталий с Малколмом мне казалось, что женщины в нашей компании считают нас обоих придурками. Но почему же тогда они не уходили, даже когда скандал достигал наивысшего градуса? Любопытство? Наслаждение от спектакля?

ЧАСТЕНЬКО ВО ВРЕМЯ МОИХ СПОРОВ С МАЛКОЛМОМ, КОГДА НАШ ГНЕВ ДОВОДИЛ НАС ЧУТЬ ЛИ НЕ ДО РЫЧАНИЯ, Я ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ОЛЕНЕМ, КОТОРЫЙ ГОТОВ ВОТКНУТЬ РОГА В БОК КОНКУРИРУЮЩЕМУ САМЦУ

Вовсе нет. Долгие годы социальные психологи пытались определить качества, которые мужчины и женщины выискивают в идеальных партнерах. И довольно долго считалось, что оба пола ставят два качества — доброту и надежность — выше всех других. Но исследователи Университета штата Калифорния решили перевести вопрос в другую плоскость. Доброту и надежность к кому?

Ответ женщин был однозначен: они хотят, чтобы партнер был добр к ним, их подругам и членам семьи. Доброта к людям вне круга общения — это уже благотворительность, иногда опасная. Мужчины должны доминировать над другими и не спускать обид, говорили участницы опроса. (Отметим, что речь тут об уже обретенном постоянном партнере — на этапе ухаживаний ты должен быть добр со всеми, чтобы просто продемонстрировать женщине, что умеешь быть мягким.)

Как именно лучше показывать такое грубое доминирование? У многих млекопитающих самцы в период гона демонстрируют превосходство в ритуальных битвах. Я не буду врать: частенько во время моих споров с Малколмом, когда наш гнев доводил нас чуть не до рычания, я чувствовал себя оленем, который готов воткнуть рога в бок конкурирующему самцу. Каждый раз наши слова играли второстепенную роль в сравнении с тем, как именно мы их произносили; смысл терялся за громогласностью и праведным гневом.

Я вам всем покажу

Итак, ты принял грозный вид, ты нападаешь, обвиняешь… "Нет никаких сомнений, — говорит нейропсихолог Майкл Потегал, автор "Международного справочника по гневу", — что и ты в такой момент, и наблюдающие за тобой уверены: власть и контроль — за тобой". Скандалишь — значит, имеешь какое-то право на это. Возможно даже, что сейчас ты испытываешь определенного рода наслаждение: ведь гнев наполняет энергией, мотивирует к действию, а у некоторых из нас, по мнению ученых, "вызывает ощущения, схожие с приемом наркотика".

Но что делать, если шумных парней в твоей группе хватает? Как выделиться среди них? "Стань борцом с несправедливостью как таковой", — дает простой совет Дэниел Фесслер из Университета штата Калифорния. Стань моралистом. Моральное возмущение — уникальная форма гнева, присущая только людям. В отличие от обычного гнева, который вызывают попытки навредить нам лично, моральное возмущение направлено на тех, кто делает хуже весь этот мир. "Это не злость на человека, который помял тебе крыло на парковке, — поясняет Фесслер. — Моральное воз-

мущение ты чувствуешь, когда вполне себе здоровый придурок паркуется на месте для инвалидов”.

“Гнев №2” крайне эффективно способствует достижению двух ключевых целей. Во-первых, доносит до нарушителей норм внутри твоей группы, от иждивенцев до преступников, что их эгоистическое поведение недопустимо. Во-вторых, поднимает авторитет возмущенного, открыто заявляющего о намерении выступить против плохих парней, принося личное в жертву общественному. Кстати, теперь ты понял, что такое “политика”?

Где живут убеждения?

Осталось понять, что же такое гнев. Есть ли это мучения израненной бессмертной души? В общем да — если считать, что душа живет в черепной коробке. Не так давно в Гарварде изучили процессы в мозгах добровольцев, размышлявших над серией простых утверждений. Каждое утверждение было либо истинным, либо ложным, либо неопределенным. Часть утверждений имела эмоциональную нагрузку, например, “Радоваться беде другого плохо” или “У детей не должно быть никаких прав до совершеннолетия”.

ТЕСТ НА ГНЕВ

Готов порвать кого-то на кусочки? Ответь на вопросы психиатра Университета Дьюка, специалиста по гневу Редфорда Уильямса, чтобы понять, стоит ли овчинка выделки.

1. ТАК ЛИ ВАЖЕН ПРЕДМЕТ КОНФЛИКТА?
Коллега взял твою любимую одноразовую ручку — он должен за это сгореть в аду?

2. МОЯ РЕАКЦИЯ АДЕКВАТНА?
Ты готов применить резинострел, чтобы проучить подрезавшего тебя на дороге лихача?

3. МОЖНО ЛИ ВЫИГРАТЬ В ЭТОМ СПОРЕ?
Поведение и ситуации иногда поддаются изменениям. Изменить мнение другого человека? Во сто крат сложнее.

4. А ОНО МНЕ НАДО?
Классический анализ затрат и выгоды: подумай, стоит ли предмет спора тех эмоций, которые ты на него затратишь?

ЕСЛИ ТЫ ОТВЕТИЛ “ДА” НА ВСЕ ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА, ТО ВПЕРЕД, ГОВОРИТ УИЛЬЯМС. НО ЕСЛИ БЫЛО ХОТЬ ОДНО “НЕТ”, ТО НЕ СТОИТ.

Снимки показали, что вне зависимости от эмоциональной составляющей, когда мы видим ложь, реагируют две области мозга. Одна называется “передняя поясная кора” и играет главную роль в обработке сигналов физической боли, вторая — “передняя островковая доля”, отвечающая за обработку вкусовых и обонятельных ощущений.

“Ложные, с нашей точки зрения, ценности вызывают как бы внутреннюю боль и отвращение, — поясняет руководитель исследования Самир Шет Шет. — Если человек с сильными политическими или религиозными убеждениями слышит что-то противоречащее его вере, его мозг реагирует так же, как если бы он откусил кусок навоза, начиненный иголками”.

И вот что любопытно. Те, кого принято называть консерваторами, переживают эту боль гораздо сильнее “либералов”. И гораздо более склонны винить в этой боли других. Например, либерал может быть несколько смущен, если при нем начнут целоваться два мужика. Но он постарается скрыть это смущение, а в душе будет укорять себя — за косность и неумение искренне уважать чужой образ жиз-

ТЕПЕРЬ Я НЕ МОКРАЯ, А БЕЛАЯ И ПУШИСТАЯ!
DRYDRY
СУХОСТЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ!
DRYDRY
РЕКЛАМА
DryDry — средство от обильного потовыделения с целым рядом преимуществ:
обладает высокой длительностью действия;
применяется в случаях, когда обычные антиперспиранты не дают желаемого эффекта;
универсально в применении (подходит для подмышечных впадин, ладоней, ступней);
устраняет причину неприятного запаха и обеспечивает сухость одежды на 100%.
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ
www.dry-dry.ru
Сделано в Швеции

ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ И В БОРЬБЕ С КОНКУРЕНТАМИ, И ВО ВНУТРИГРУППОВОЙ КАРЬЕРЕ — ГНЕВ И ЖЕЛАНИЕ ВСЕХ ЗАСТАВИТЬ ДУМАТЬ, КАК ТЫ

ни. А консерватор при виде такой сцены просто почувствует отвращение, достаточное, чтобы немедленно ринуться в бой и покарать извращенцев.

Все дело в генах, вини только их. В октябре 2010 года группа ученых из Университета штата Калифорния и того же Гарвардского университета опубликовала результаты исследования: один из вариантов гена DRD4 (который журналисты тут же назвали геном либеральности) провоцирует у его носителя тягу к новым ощущениям. "Либералы, обладатели этой формы гена DRD4, открыты новому, разнообразию, идеям, путешествиям, — поясняет психолог Университета штата Вирджиния Джонатан Хайдт. — А консерваторам, носителям другой формы гена, нравится все привычное, безопасное и надежное. Причем вторых больше, чем первых".

Правда, эти биологические различия и процессы не определяют наши убеждения на 100%. Важно и то, как воспитывали человека в семье, какая атмосфера царит в обществе и т.д. Но биология оказывает значительное влияние на то, как мы эти убеждения демонстрируем.

Кто прав?

Подведем итоги. Мы сбиваемся в группы, чтобы успешнее конкурировать с другими мужчинами. Главный инструмент и в борьбе с конкурентами, и во внутригрупповой карьере — гнев и желание всех заставить думать, как ты. Интенсивность и направленность этого гнева определяется нашими генетическими особенностями. Остался всего лишь один вопрос — а кто на самом деле прав, если очистить сознание от всех этих эволюционных наслоений?

История начиналась с небольших банд волосатых кроманьонцев, но теперь-то Землю населяют целые народы, каждый из которых тоже разбит на бесчисленное количество групп. Кого правильнее ненавидеть? С нелегальными мигрантами и уголовниками все более-менее понятно, но как оценивать тех, кто действует в рамках УК? Либералы или консерваторы? Хищники с Рублевки или тунеядцы, не желающие работать? Сторонники сильной руки или демократы из лихих 90-х? Те, кто восхищается новым Парком Горького в Москве, или кто считает, что до реконструкции было лучше? Кто прав?

"Никто, — отвечает психолог Джонатан Хайдт. — И одновременно все. Успешные культуры используют весь набор инструментов морали, все точки зрения. Либерал и консерватор — каждый делает свой вклад в общую копилку: первые двигают историю вперед, вторые оберегают страну от излишнего хаоса".

Ни слова о...

Так что я пригласил Малколма на ланч и извинился. Я рассказал ему, не скупясь на слова: теперь я понимаю, что мои попытки обратить его в свою веру вдарили по его островковой доле со всей деликатностью куска протухшего мяса. Я также сказал ему, что наши разногласия имеют биологические причины, они — всего лишь атавизм, следствие эволюции.

Малколм был великодушен. До определенного момента. Он признал, что у нас было гораздо больше причин для дружбы, но мы сосредоточились на расхождениях. Но затем — хотя, может, дело в моем воображении — он призвал на помощь своего внутреннего прокурора, который начал изменять и корректировать мои извинения до неузнаваемости. Да, я признался в том, что проявил нетерпимость к его убеждениям. Да, он был совершенно прав, отстаивая их. Но нет! Я не мог признать, что, следовательно, мои убеждения были неправильными!

Я чувствовал себя как завязавший алкоголик, перед которым поставили бутылку водки. Из последних душевных сил я держался за разумную часть себя, преодолевая невероятный позыв вернуться к старому — в данном случае вновь воткнуть свои рога ему в бок. Это было особенно трудно, когда к нам подходила официантка поинтересоваться, не нужно ли чего.

В конце концов, я просто сделал неопределенный жест, который, как надеялся, будет воспринят как дружелюбный, и перевел разговор на плавание. Малколм, при всех наших разногласиях, отменно плавает на спине. В прошлом мы с ним участвовали в куче соревнований и ставили рекорды в нашей любительской лиге, которые не побиты по сей день. После ухода он записался в другой клуб, где команда была послабее, и фактически сошел с дистанции: ситуация в целом была невыгодна нам обоим. Когда мы начали вспоминать былые победы, последние остатки вражды испарились. К концу ланча он намекнул на возможность возвращения в нашу команду.

А я решил, что просто больше никогда не буду обсуждать с ним политику. ■

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ 3D

ЖЕЛАЕМ ВАМ КОМФОРТНОГО ПРОСМОТРА

LG
Life's Good

CINEMA 3D
SMART TV

Все места перед телевизором LG Cinema 3D – лучшие: благодаря широкому углу обзора изображение на его экране всегда яркое и четкое. Присаживайтесь, где хотите. Надевайте легкие, удобные, стильные 3D-очки и... наслаждайтесь!
Вас ждет совершенно новый уровень комфорта.

БЕЗ МЕРЦАНИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ • БЕЗ ЗАРЯДКИ

Smart TV* 2D to 3D Micro Pixel CONTROL**

* Смарт ТВ, ** Контроль микропикселей

на правах рекламы

СИЛЬНЫЕ ТРЕТЬЕГО МИРА СЕГО

Популярнее футбола в Бразилии или чебурашки в Японии может быть только laamb в Сенегале. Поглазеть на то, как огромные черные мужчины лупят друг друга всеми частями тела, собираются тысячи зрителей на стадионах и миллионы людей у телевизоров. Если у тебя вдруг не ловит сенегальский канал, мы расскажем, как много ты потерял.

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН
ФОТО: ЛОРАН ГУДИН

Сенегал — маленькая страна на западе Африки, население которой за 10 веков привыкло постоянно от кого-то защищаться. Будь то европейские интервенты или соседи из ближайшей деревни. Поскольку сенегальские мужчины могли в большинстве случаев вооружиться только руками и ногами, умение владеть этими инструментами они и отточили до совершенства.

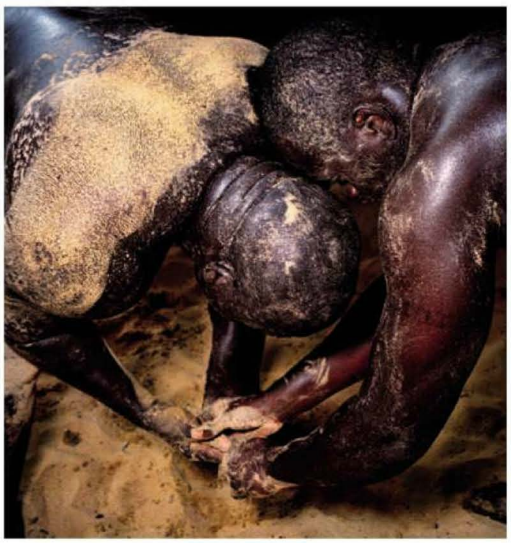
Сейчас сенегальский рестлинг, или laamb, — это жестокое сочетание кулачного боя и борьбы. Никакой защиты и перчаток. Никакого нытья в микрофон перед поединком, как в американских телемелодрамах на ринге. Все по-настоящему. В лучшие времена рестлерам даже разрешалось наносить друг другу колото-резаные ранения заточенными зубами и тупые травмы ударами головой. Чтобы как-то выделиться из толпы неудачников, воины прошлого носили праздничную бижутерию из ушей поверженных противников. В век нанотехнологий и падающих спутников успешные рестлеры украшают свои спортивные костюмы логотипами спонсоров. Но основные правила все те же: схватка считается выигранной, когда оппонент касается земли спиной, боком или всеми четырьмя конечностями.

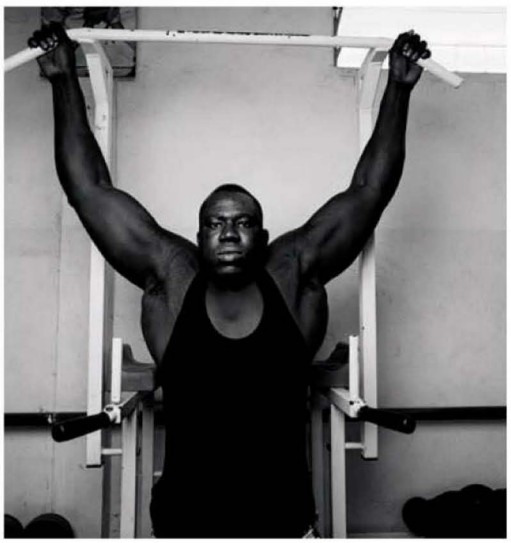
ФОТО: LAURENT GUDIN/GETTY/FOTOBANK

Когда рестлеры наносят друг другу удары, весь стадион вздрагивает

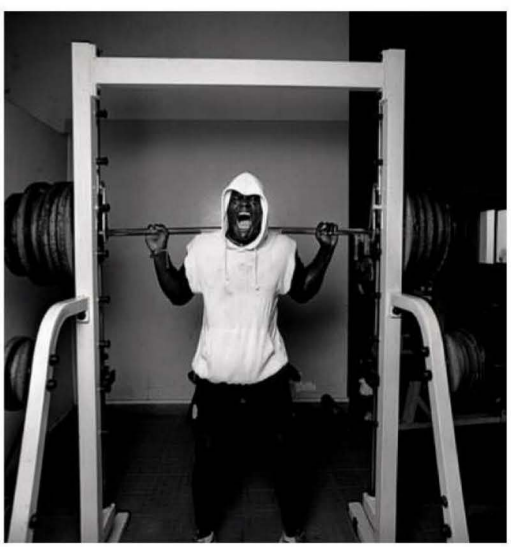
ФИЗКУЛЬТУРА & ИСКУССТВО

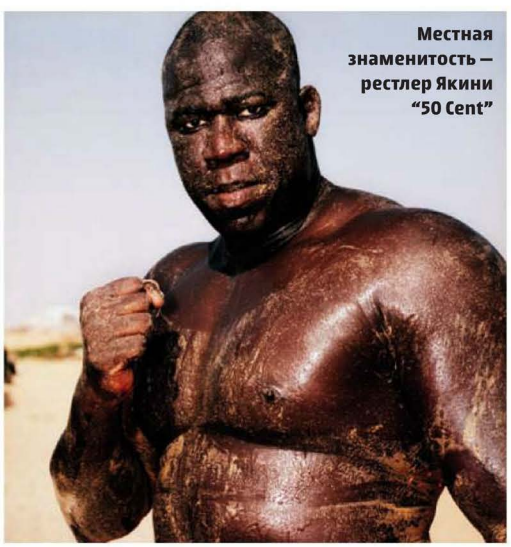
Борцы наращивают килограммы мускулов с помощью нечеловеческих нагрузок и часами отрабатывают технику ударов.





Ведущие бойцы занимаются в хорошо оборудованных качалках



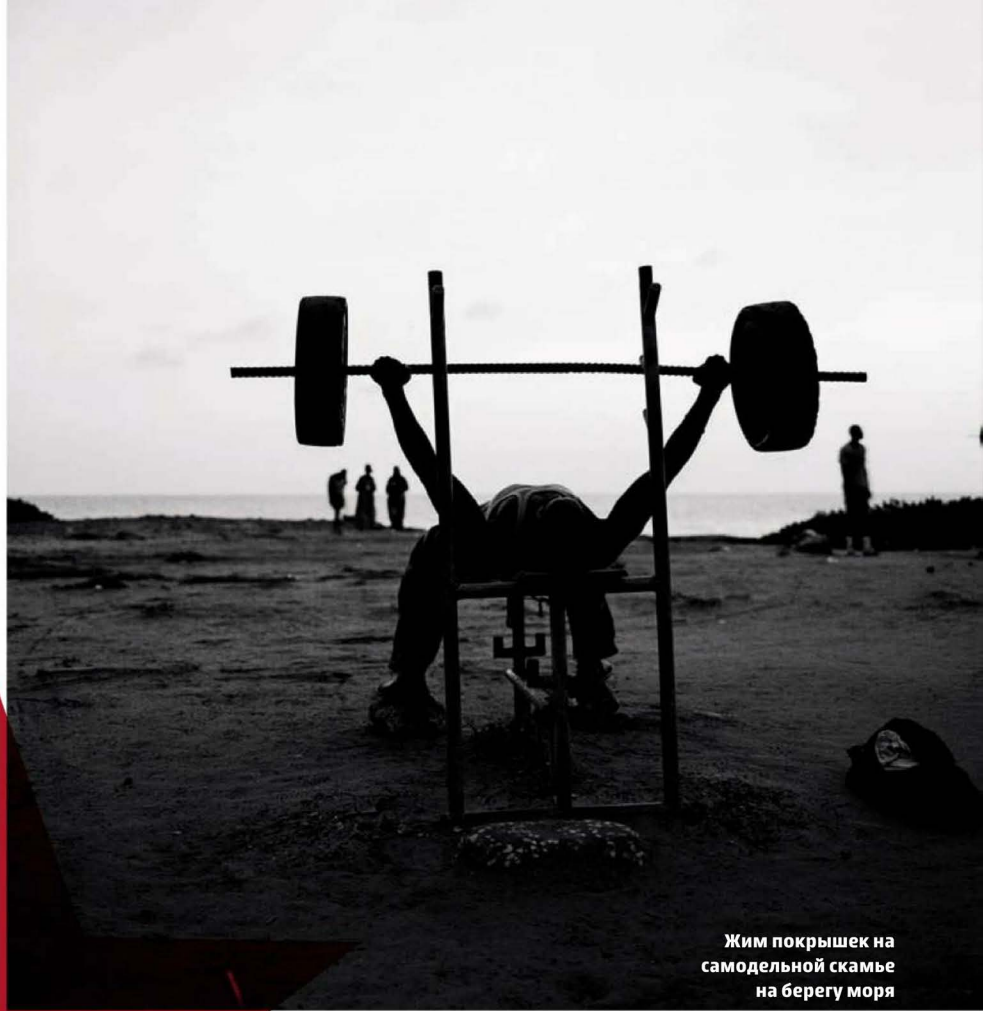


Местная знаменитость — рестлер Якини "50 Cent"

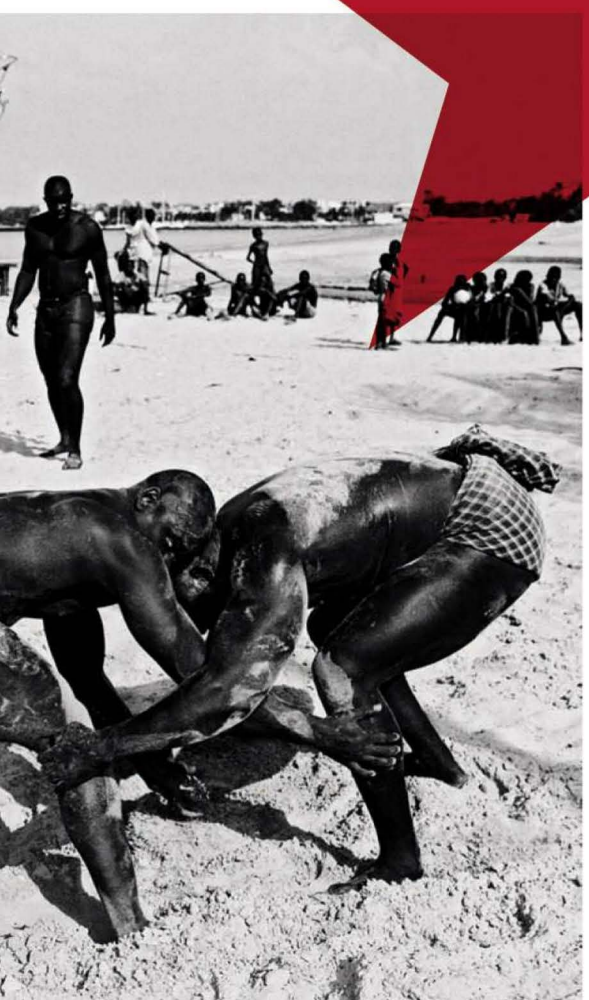
Даже тренировочные спарринги — жестокое зрелище

Чтобы стать похожим на небольшую гору или хотя бы на средних размеров баобаб, сенегальский рестлер делает упор на жим лежа, приседания и подтягивания. Спарринги по традиции проводят на берегу моря. Выматывающие потуги уложить отчаянно сопротивляющегося соперника на лопатки на зыбком песке отлично развивают выносливость и укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Молодые сенегальцы, мечтающие во взрослой жизни так же успешно бить, хватать и бросать своих соотечественников, практикуются на игровых площадках, делая первые шаги к построению необходимой мускулатуры и аляповатым трико с рекламными нашивками. Самые крупные спортсмены достигают веса 105 кг. Это, конечно, на 50 кг меньше, чем у Валуева, но в полтора раза больше веса обычного сенегальца.



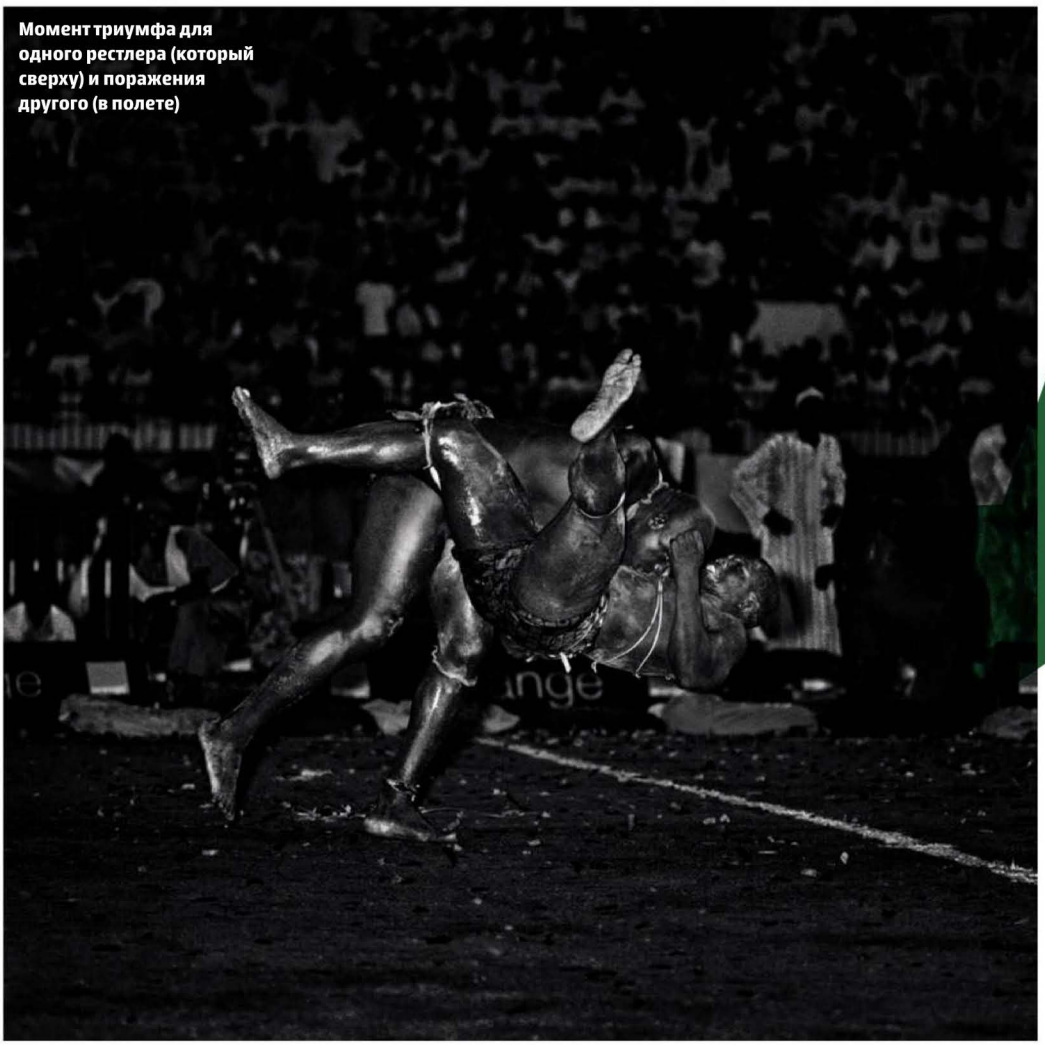
Жим покрышек на самодельной скамье на берегу моря



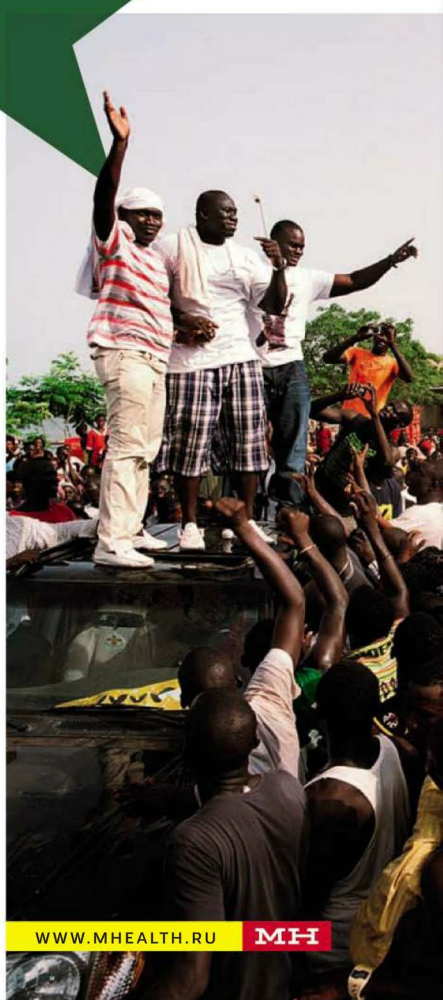
С ударов начинаются все бои. Иногда первый удар их и заканчивает

БОЙ & ТРЕНДЫ

Сенегальцы с детства мечтают проложить себе путь на вершину рестлинга, ведь космонавтами или пиарщиками на родине они станут едва ли.



Момент триумфа для одного рестлера (который сверху) и поражения другого (в полете)



Один бой длится от десяти секунд до четырех минут, но страсть нации к этому виду спорта не утихает уже столетиями. Рестлинг здесь обгоняет даже футбол и по числу принимающих в нем участие спортсменов, и по количеству присутствующих на стадионе болельщиков за раз. И это при том, что футбольная сборная Сенегала в 2002 году дорвалась до четвертьфинала чемпионата мира.

На неофициальных схватках за гаражами, на соревнованиях в деревенских ДК и на стадионных турнирах присутствует энтузиазм как бойцов, так и их фанатов.

Чемпионов вся страна знает в лицо. Болельщики после крупного боя бегут лично поприветствовать возвращающихся домой победителей. У них что ни соревнование — так бой века.

Хорошо, что в Сенегале нет шоу-бизнеса, как в России. А то после пары удачных выступлений все чемпионы бы запели, пошли сниматься в кино или в программу “Танцы с антилопами”.

WWW.MHEALTH.RU MH

Сенегальцы бросают все дела, чтобы увидеть, как бьются их кумиры

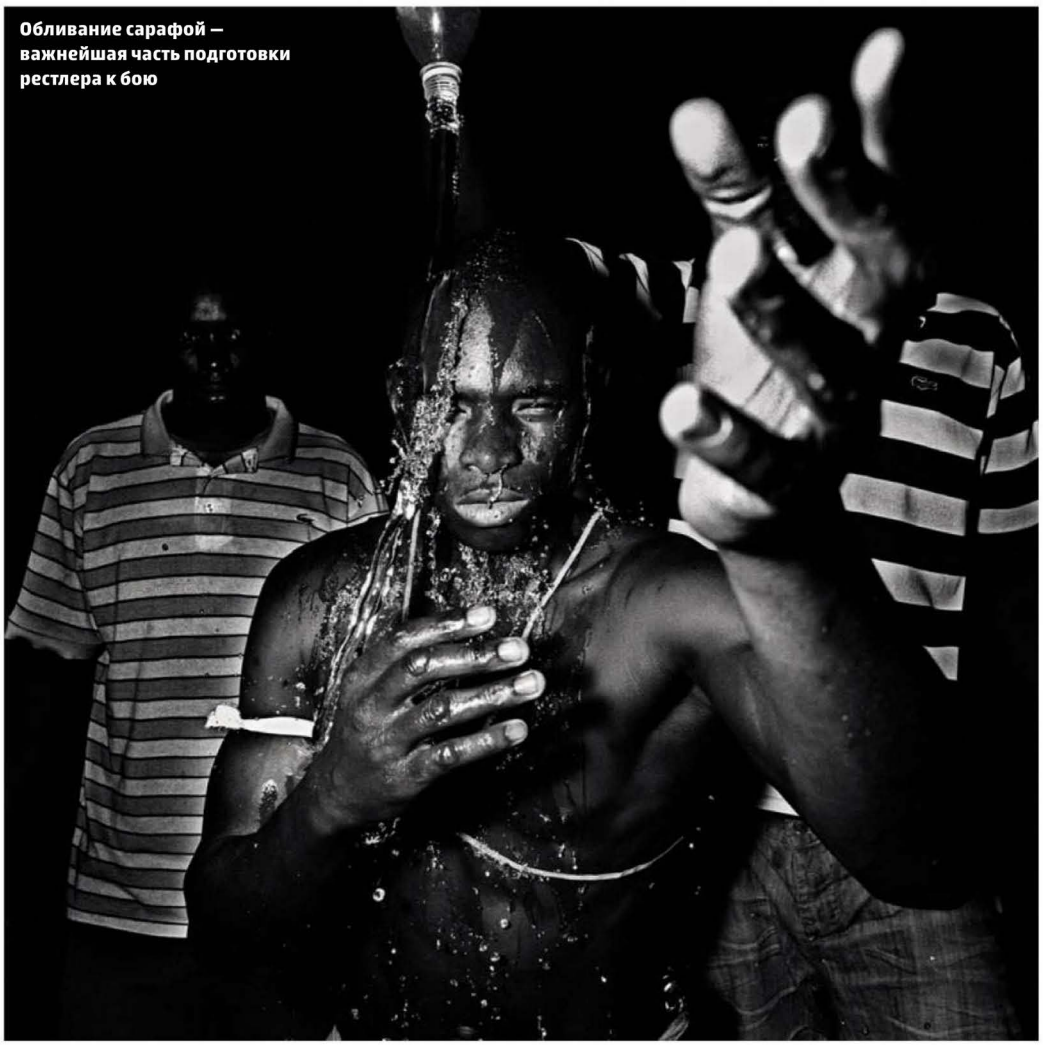
Короли арены получают до $200 000 за победу

Чемпионов по рестлингу в буквальном смысле носят на руках

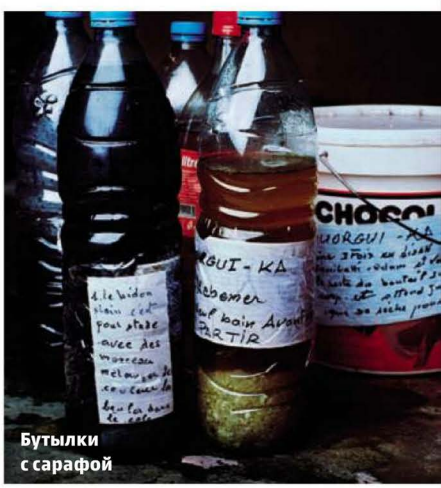
Трансляция боя в Сенегале популярнее новогоднего концерта Галкина в России

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Слияние анимизма (веры в то, что у растений, животных и умывальников есть душа) и ислама наделило рестлинг мистической обрядностью.



Обливание сарафой — важнейшая часть подготовки рестлера к бою



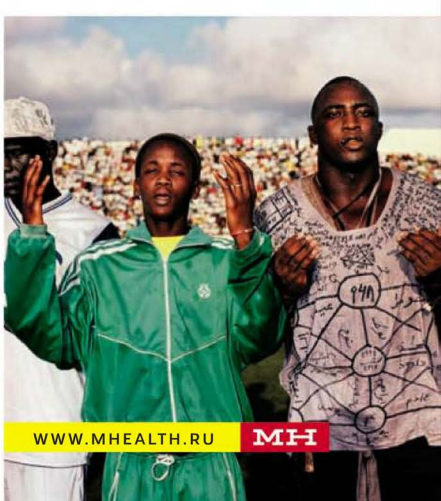
Бутылки с сарафой

Ритуальные танцы для разогрева публики и обливание на удачу сарафой (местной "святой водой)" — обязательная программа перед началом боя. Силу же рестлерам придают не только тяжести, которые они жмут от груди, но и священные амулеты.

На арену спортсмены прибывают в сопровождении доверенных людей, как правило, близких родственников, которые называются "тимукай". Они являются посредниками между борцом и "марабутами" (святыми людьми).

Марабуты готовят ту самую святую воду из молока газели, шерсти львов и измельченных корней редких священных деревьев. Эта смесь должна, по идее, придать атлету дополнительную мощь, ловкость, защиту и +100 к харизме.

Древние ритуалы сочетаются с красочно оформленным стадионом и яркими, полными песка спортивными костюмами рестлеров. А потом краски блекнут и обнажается суть действия: выяснить, кто лучше и сильнее, — здесь и сейчас. ■

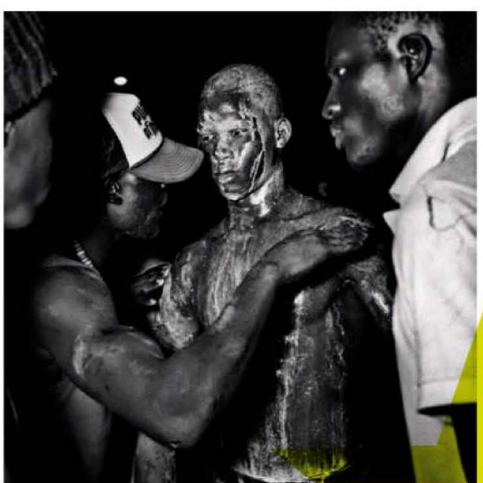


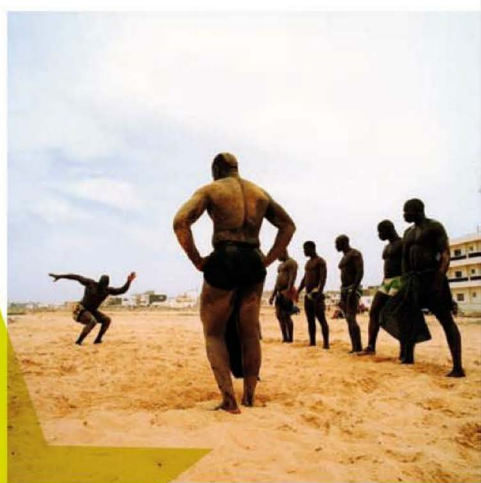
WWW.MHEALTH.RU MH

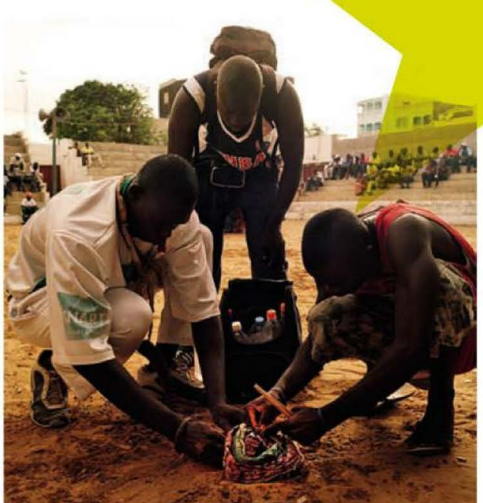
Костюм с логотипами спонсоров — символ успешного рестлера

Святая вода — официально разрешенный допинг

Рестлер Диассе перед поединком в Гуэдиаваэ







МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

БОЛЬШОЙ БРАТ

ЗАЧЕМ ОНИ СТОЛЬКО ЖРУТ? МОГУТ ЛИ ОНИ САМИ ЗАВЯЗЫВАТЬ ШНУРКИ? КАК ИМ ВООБЩЕ ЖИВЕТСЯ? КОРРЕСПОНДЕНТ НЕМЕЦКОГО MEN'S HEALTH ПРИМЕРИЛ НА СЕБЯ ТЕЛО ТОЛСТОГО ЧЕЛОВЕКА, ЧТОБЫ ОТВЕТИТЬ НА ВСЕ ЭТИ ВОПРОСЫ.

ТЕКСТ: БЬОРН КРАУЗЕ

В последние несколько дней я смотрю на многие вещи другими глазами. И вижу, как незнакомые мне люди оборачиваются, показывают на меня пальцем, шепчутся, иногда даже смеются. Когда я еду в метро. В супермаркете. В ресторане. Когда ем — чаще всего когда ем. Тогда я стыдливо оглядываю себя — тело, которое мне не принадлежит. И да, я не вижу своих ног.

Я придумал стать таким, когда просто выпивал с другом. Мы коротали вечер с парой пива на берегу реки. У моего приятеля, Каи, был явно тяжелый день, он молча смотрел в пустоту. "Ну, давай!" — я протянул ему свою бутылку, чтобы чокнуться. Каи отставил пиво и сказал, продолжая смотреть в никуда: "На моем месте ты бы не вынес и недели. Попробуй походить с таким слоем жира на теле, чтобы понять хотя бы примерно, как я живу". Я отхлебнул пива и задумался над этой идеей. Для справки: Каи весит 139 кило.

Толстякам не позавидуешь. Их жизнь труднее, а умирают они в среднем на 10 лет раньше, чем их худые сверстники. Лишний жир в нашем организме наносит нам ущерб, сопоставимый с ущербом от курения. В мире уже 1,5 млрд человек страдают избыточным весом, это число удвоилось с 1980 года — то есть число толстяков растет быстрее, чем собственно население. Некоторые эксперты говорят об эпидемии ожирения как о какой-то чуме или холере (по данным НИИ питания РАН, в России 60% женщин и 50% мужчин после 30 таскают на себе то или иное количество лишних кг).

Если ты — преданный читатель Men's Health, то слышал об индексе массы тела (ИМТ), с помощью которого определяют, насколько ты удалился от нормы в сторону ожирения. Возводишь свой рост (в метрах) в квадрат, потом делишь свой вес (в кг) на получившееся число — и если результат ниже 25 единиц, то ты в норме. У Каи, для сравнения, ИМТ равен 38. Каи, слышишь меня? Каждая добавленная к норме ИМТ единица увеличивает риск преждевременной смерти на 10%!

Впрочем, это довольно грубая методика расчета. Для уточнения оценки, жирный ли ты или можешь съесть еще кусочек, — меряют талию. Нормы тут разные для мужчин и женщин. Тучные люди делятся на два типа: "яблоки" (андроидное распределение жира по телу) и "груши" (гиноидное распределение). У "яблок" жировая ткань находится в основном в брюшной полости и распределена вокруг внутренних органов. Они чаще страдают сердечно-сосудистыми заболева-

ниями. У “груш” большая часть жировой ткани расположена в области бедер и ягодиц. Они подвержены болезням костей и суставов. Мужчины чаще полнеют как “яблоки”. Женщины — как “груши”.

Мощное тучное тело без головы лежит передо мной. Из-за разреза на спине оно выглядит как кокон, из которого только что появился на свет какой-то инопланетный монстр. Внутренности этой оболочки точно соответствуют размерам моего тела — над костюмом более полутора недель работала портниха. Внутри тесно и жарко, плюс ноги ощутимо чувствуют выросшую нагрузку. Один только костюм весит 10 кг, плюс еще почти 30 кг, которые я распределил по телу в виде пояса и браслетов — в результате я вешу теперь 129 кг. Сильнее утяжелиться у меня не получилось, и я все равно на 10 кило легче, чем Каи сейчас, и на 25 — чем когда он достигал своего максимума в полтора центнера.

Без посторонней помощи я не могу ни влезть в костюм, ни вылезти из него. Одевшись, я двигаюсь примерно так же, как нефтяной танкер в гавани для яхт. Вы спрашивали, отвечаю — да, я не могу завязать шнурки на ботинках: я не только не дотягиваюсь до них, но даже не вижу за своим пузом сами ботинки. Мне вообще не

ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

"Ожирение первой степени" — это когда индекс массы тела превышает 30 единиц. Но для уточнения своей ситуации измерь талию в окружности. Даже если ИМТ в норме, объем талии свыше 94 см свидетельствует — ты толстый, и это плохо для здоровья.

ОБЪЕМ ТАЛИИ МУЖЧИН	РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
<94 см	отсутствует
>94 см	невысокий
>102 см	высокий

очень хочется двигаться — просто потому что это весьма тяжело. "Недостаток движения приводит к полноте, а избыточный вес отбивает желание двигаться", — описывает этот замкнутый круг профессор Аня Гилберт из Объединенного центра исследований ожирения в Лейпциге. Возразить сложно. Но мне непонятно, как вообще можно набрать такой вес.

ДЛЯ ВСЕХ ХУДЫХ Я — ЖИВОЙ АТТРАКЦИОН. ОНИ НА МЕНЯ ПЯЛЯТСЯ И ШУШУКАЮТСЯ. ЗЕВАКИ СТОЯТ ВОКРУГ И НАДЕЮТСЯ, ЧТО Я НА ИХ ГЛАЗАХ ПОПАДУ В МУЧИТЕЛЬНУЮ ДЛЯ МЕНЯ СИТУАЦИЮ

Простое объяснение — "толстым становится тот, кто много ест". Как любая простая теория, эта верна не до конца. "По разным оценкам, от 30 до 70% случаев ожирения обусловлены действием генетических факторов", — отмечает профессор Гилберт. Обмен веществ у разных людей отличается — одни перерабатывают большую часть еды в энергию, другие многое запасают в виде жировых отложений. Тогда вот еще одно простое суждение — людям второго типа стоит поменьше есть и побольше двигаться. И опять — есть одно "но".

Многие люди страдают ожирением, просто потому что не могут контролировать потребление пищи. Представь себе наркомана, которого в одиночку заперли на складе конфиската Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков — примерно так себя чувствуют наши герои каждый день. Автор книги "Конец обжорству" Дэвид Кесслер описывает 112-килограммового журналиста, который многократно бывал в горячих точках, бесстрашно брал интервью у террористов и наемных убийц, но оказывался абсолютно безвольным при виде пакетика M&M's на столе. "Первая конфетка принесет мне невероятный кайф. Я буду продолжать их есть и чувствовать, как мне становится дурно, как сахар прожигает дыру в желудке, но не остановлюсь. Каждый мой день — это путь от завтрака до ужина по минному полю. Мне легче понять террориста-смертника, чем кого-то, кто равнодушен к еде", — говорит герой книги.

Последствия такой "наркомании" мучительны. Я хожу покачиваясь, как пингвин, который тяжело ступает, увязая в болоте. Сначала еще пытался подниматься по лестнице, но со второго дня я благодарен всем достижениям цивилизации, которые переносят меня вперед, вверх или вниз — лифты и эскалаторы стали неотъемлемой частью моей жизни. Каждый шаг отнимает силы, и я обливаюсь потом так сильно, что из моего костюма поднимается вверх теплый воздух. Для всех худых я — живой аттракцион. Они на меня пялятся и шушукаются. Зеваки стоят вокруг и надеются, что я на их глазах попаду в мучительную для меня ситуацию. Взять, например, случай в пивном ресторане: там я весьма удачно усаживаюсь в пластиковое кресло и больше не могу из него выбраться — вот умора, да? То же самое происходит со мной в кино, в офисе.

ВКУСНЫЙ НАРКОТИК

Рацион наших диких предков лишь на 10% состоял из жиров, а сахар они получали только из фруктов. Так как эти вещества нужны человеку, природа придумала способ заставить его искать их более настойчиво — просто сделала так, что жирную и сладкую пищу мы воспринимаем как более вкусную. Но проблема в том, что теперь жир и сладости доступны в любых количествах. А пищевая индустрия еще и вносит свой (решительный) вклад в проблему переедания. Тщательно продуманные комбинации жира, сахара и соли входят в состав всех тех вредных продуктов, от которых у тебя текут слюнки. Кстати, ты не задумывался, почему дети — существа менее стойкие духом и, что скрывать, более близкие к животному миру, просто сходят с ума от "Макдоналдса" и чипсов?

Насколько подобная сверхвкусная еда может разрушать естественные ограничительные механизмы человека, показал другой эксперимент. Американские ученые набрали добровольцев, которые в обычной жизни потребляли не более 3000 ккал в день, и велели им есть сколько хочется (несмотря на здоровье и "мама запрещала"). В состав "диеты" вошла любимая всеми пища — чипсы, белый хлеб, колбаса, сосиски, бургеры, сладости и т.д. У большинства испытуемых доза сразу выросла до 4500 ккал, а один из добровольцев съедал не меньше 7000 ккал. При этом доля белков в рационе сократилась, а жиров и сахаров — выросла.

Поскольку мой автомобиль теперь мне мал, я стал пользоваться автобусом. Чтобы просто попасть внутрь, я должен протискиваться в салон боком. Передвижение между креслами превращается в показательное выступление по фигурному катанию на гребне скалистого хребта. Когда сажусь — занимаю два сиденья, и больше всего в этот момент мне хочется втянуть голову в панцирь, как это делает черепаха. Некоторые пассажиры смеются, другие смотрят на меня, как будто я в час пик в центре города припарковался, заняв сразу два места. Наверняка в автобусе есть люди, которым я безразличен, но их я не замечаю.

"Есть люди, которые, едва войдя в автобус, говорят: "Эй, жирдяй, свали-ка отсюда, тут двое сесть могут", — рассказывает Каи. Со мной такого не случалось, и я не знаю, как бы отреагировал на такие слова. Если Каи в хорошем настроении, он пытается уговорить собеседника быть добрее. Если в скверном, то он ничего не говорит и выходит на следующей остановке.

Яркое впечатление у меня оставило посещение фаст-фуда. Я пришел в кафе в обычное для обеда время, заказал бургер, жареную картошку и колу. Кассир посмотрел на меня и спросил: "Это все?" Этот дурацкий стандартный вопрос меня всегда нервировал и раньше, а сегодня он меня просто взбесил. Потому что в его вопросе было еще несколько: "Это все? Я имею в виду — это точно все? Может быть, еще один мегабургер с тройным сыром и двойным беконом? Или десерт? А как же большое мороженое

SONY
make.believe

α

Не упусти момент!

«Sony», «make.believe» и «Alpha» являются зарегистрированными товарными марками или товарными знаками Sony Corporation.
Остальные торговые знаки являются собственностью соответствующих правообладателей. Товар сертифицирован.
ЗАО «Сони Электроникс» ОГРН: 1027700342625, 123103, Москва, Карамышевский проезд, д.6

α77

α65

Превосходя фотографию – непрерывная съемка до 12 кадров в секунду со следящим автофокусом.

Иногда время идёт слишком быстро, но с подходящей фотокамерой можно продлить дорогие сердцу мгновения. Благодаря новым фотокамерам Sony α77 и α65 с 24-мегапиксельной матрицей Exmor™ APS HD CMOS Sensor и усовершенствованным процессором BIONZ, вы не упустите ни одного кадра. Технология полупрозрачного зеркала (TMT) позволяет вам насладиться непрерывной съемкой на профессиональном уровне – до 12 кадров в секунду (α77) с автофокусом с фазовой детекцией.

www.sony.ru www.sony.ru/store

ЗАО «СОНИ ЭЛЕКТРОНИКС» – ОФИЦИАЛЬНЫЙ СПОНСОР СБОРНОЙ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ.

Translucent
Mirror Technology

AWARDS TIPA
BEST IMAGING INNOVATION

с двумя порциями ванильного соуса и горой шоколадных шариков сверху? Ты же явно любишь поесть!"

А может, я принимаю свою "полноту" слишком близко к сердцу? Я молча расплачиваюсь и ищу место для себя и моего подноса, на который люди пялятся так, будто там испускающая пар куча навоза. Причем эти взгляды везде одинаковы — не важно, ем ли я фаст-фуд или заказываю в вегетарианском ресторане салат без приправы. Как только начинаю жевать, превращаюсь в живое подтверждение предрассудка о безудержной прожорливой машине. Не представляю, что бы я чувствовал у шведского стола.

"Люди с избыточным весом ленивы, слабовольны, глупы" — таково широко распространенное мнение. "Толстяки должны прикладывать в работе вдвое больше усилий, чем худые, чтобы получить такое же признание", — говорит Каи. Так зачем это все? Почему вы не можете справиться с собой и прекратить жрать, раз уж испытываете такое давление?

Да потому что еда — это и есть наркотик. Организм привык регулировать потребление пищи с помощью двух механизмов. С одной стороны, существует система вознаграждения — еда приносит удовольствие, предвкушение которого заставляет нас искать пропитание. С другой стороны, организм стремится к равновесию — мы должны почувствовать сытость, когда потребили достаточное для жизнедеятельности количество калорий. А вот у людей, более других склонных к депрессиям (по чисто биохимическим причинам), эта связка может сломаться. Равновесие уже не берется в расчет, механизм вознаграждения требует больше и больше вкусного, чтобы заглушить тоску. Кто-то топит печаль в водке, кто-то пудрит ее кокаином, а герои нашей статьи сидят на шоколадках. "Многие с раннего детства привыкли бороться со стрессом едой — для них это единственный способ успокоиться", — соглашается Аня Гилберт. Современная пищевая индустрия только способствует эпидемии ожирения, производя нарочито наркотическую пищу для таких страдальцев (подробнее см. текст "Вкусный наркотик" на предыдущей странице).

ЭТИ ВЗГЛЯДЫ ВЕЗДЕ ОДИНАКОВЫ — НЕТ НИКАКОЙ РАЗНИЦЫ, ЕМ ЛИ Я ФАСТ-ФУД ИЛИ ЗАКАЗЫВАЮ В ВЕГЕТАРИАНСКОМ РЕСТОРАНЕ САЛАТ БЕЗ ПРИПРАВЫ

И вот тут возникает еще один замкнутый круг. Заел депрессию конфетами — растолстел — чувствуешь на себе осуждающие взгляды, расстраиваешься — вновь тянет к конфетам. Толстым людям сложнее заставить себя обратиться ко врачу или отправиться в спортзал — везде будут на них пялиться. Им проще сидеть дома и вариться в собственных печалях, заедая их все новыми порциями килокалорий.

В Университете штата Невада, например, разработана программа, которая предполагает прежде всего психологическую реабилитацию людей, страдающих лишним весом. И, что интересно, добровольцы, участвовавшие в этой программе, худели очень быстро и эффективно. Если у вас есть толстый родственник или друг — не ругайте его за переедание, а попробуйте поддерживать беднягу в хорошем настроении, гуляйте с ним, веселите и все такое.

Признаюсь, я не протянул в атмосфере всеобщей ненависти запланированную мной неделю и сдался через 5 дней. Скинув разом 40 кг, я почувствовал, как освободился от цепей. Впрочем, лишний вес, как и вообще любое отклонение от нормы, — это тяжелое испытание, и далеко не только физическое. И можно твердо стоять на ногах, даже не видя их.

Кстати, Каи нашел себе компанию для походов в зал и теперь три раза в неделю занимается боксом. "В кругу близких знакомых, которые поддерживают меня, занятия спортом — уже не проблема", — говорит он. ■

ФОТО: CORINNE GIULIANI, OLIVER V. GIESE

«5 вещей, которые обязательно нужно сделать в жизни»

Каждый из нас со школьных лет знает – для того, чтобы называться настоящим мужчиной, он должен в своей жизни построить дом, посадить дерево и вырастить сына. Но нам кажется, что кроме этих святых обязанностей есть еще что-то важное, что совсем не стоит упускать. Мы провели опрос в редакции и выявили, как минимум,

1 Проявить кулинарные способности. Совершенно не обязательно уметь запекать жаркое или фаршировать утку. Достаточно того, что ты вознамерился проявить заботу о ней. Нет такой женщины, которая не оценит твой первый кулинарный опыт. Помни лишь два правила: завтрак в постель надо приносить на специальном столике или подносе, чтобы дорогая следующей ночью не мучилась кошмарными снами на крошках. А ужин должен быть легким, чтобы она не разочаровала тебя отказом попробовать приготовленный тобой жирный, хорошо прожаренный кусок мяса.

2 Не дожидаясь отпуска, послать к черту работу, собрать друзей детства, которых не видел сто лет, прихватить ящик «Сибирской короны» и отправиться на уикенд в дальнее путешествие, где никто кроме вас не узнает «о чем говорят мужчины». Мечтать, шутить и грезить о великом, чтобы вернуться домой в боевом состоянии духа и с мыслью «мы кое-что можем».

3 Посмотреть футбол на стадионе, а не по телевизору. Даже если ты не являешься заядлым болельщиком, оттянуться на всю катушку, дать себе волю в эмоциях, испытать прилив адреналина – такое возможно, только воочию увидев ход игры. Даже у самых уравновешенных и серьезных персон на стадионе просыпается невиданный азарт. И заметь, мы не даем утопичного совета самому выйти на поле.

4 Покорить вершину. Пусть ты не высок ростом и не экстримал, даже если до пика твоей карьеры далеко – хотя бы раз надо взглянуть на мир сверху вниз. Для того, чтобы обозреть окрестности, почувствовать простор и ощутить власть над миром. Конечно, в идеале для этого нужно приложить усилия: покорить Эльбрус или взобраться на Мачу-Пикчу, но сгодятся и цивилизованные смотровые площадки на Воробьевых горах, Эйфелевой башне и Эмпайер Стейт Билдинг.

5 Проговорить до утра по душам со своим отцом. С тем, который, если и не посадил дерево и не построил дом, то уж точно вырастил сына. И, наверное, сделал в жизни еще много важных вещей. В юности мы сами все знали лучше, а потом поговорить стало некогда. Найдите время.

На правах рекламы.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КАРЬЕРА

ЛЕГКИЙ СПОСОБ ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ

Эти кокетливые переглядывания и переписка с намеками могут привести к грандиозному провалу — финалу карьеры. Выясни, грозит ли это именно тебе.

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ

Исследования показали, что мужчины в среднем думают о сексе 1237,4 раза в день. Ну ладно, я это выдумал. Но все-таки это, наверное, правда. Некоторые волосатые самцы, у которых по жилам вместо крови струится чистый тестостерон, думают о нем даже чаще. Другие, более занятые, нервные или слабаки, могут обращаться к этому предмету пореже, но только по понедельникам, раз в две недели. Мы, мужчины, практически постоянно находимся на пороге возбуждения, даже если просто сидим на совещании, где присутствуют две не такие уж красивые женщины в возрасте за 40.

Всегда есть опасность, что мы перестанем думать головой. Редко кто из мужчин не имел проблем, связанных с романами на работе. Проблем, из-за которых огонь в твоих штанах может перекинуться на твой семейный очаг — или трудовую книжку. Успех или неудача в этом вопросе зависят от того, как ты будешь действовать в определенных ключевых ситуациях, когда они, ну ты понимаешь, встанут на твоем пути. Заполни наш тест.

Ответь на эти вопросы...

...чтобы понять, сможешь ли ты устоять перед искушением или сделаешь все аккуратно — либо, как вариант, покатишься по наклонной дорожке прямиком к катастрофе.

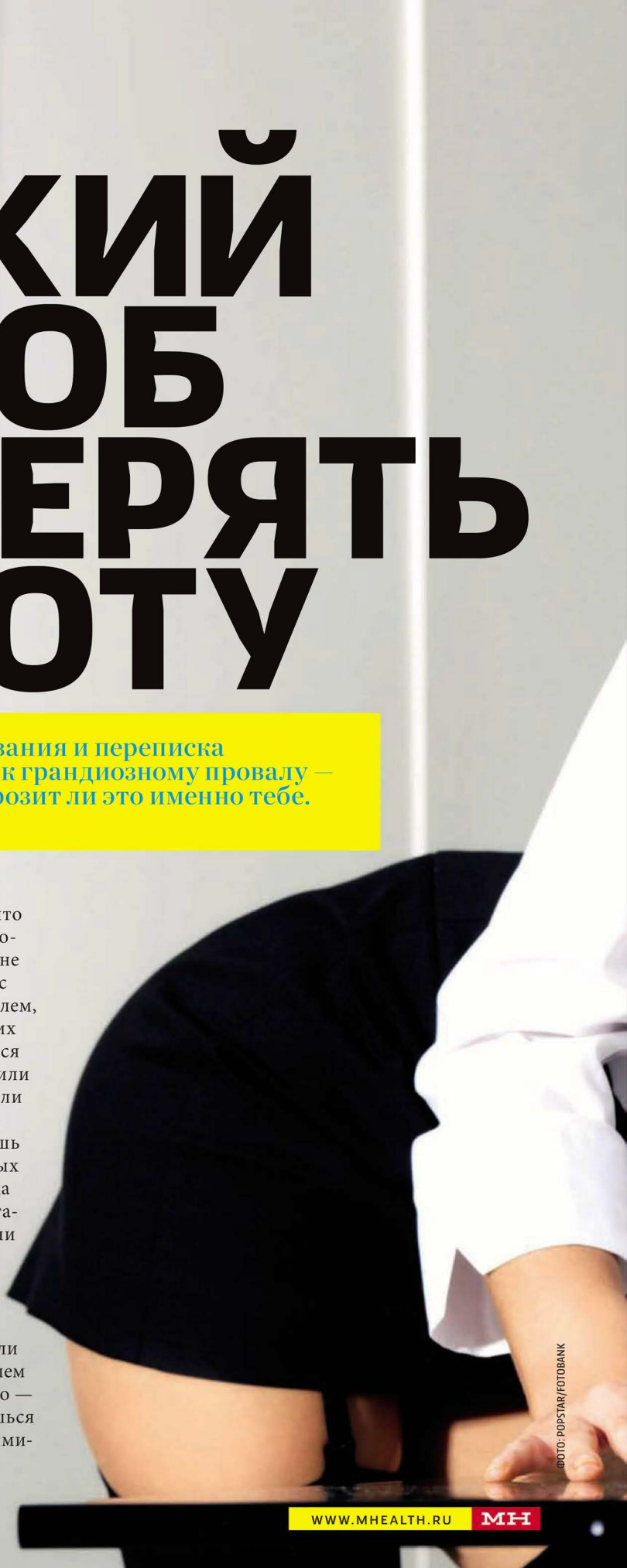


ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

1. Первый контакт

Сергей Палыч ищет себе ассистента (теперь не говорят — секретарша, теперь у всех есть красивые должности). Ассистент(-ка) должна быть очень способная, потому что Сергей Палыч — очень важный сотрудник. Наш топ-менеджер проводит собеседования с несколькими претенденткаами, но ни одна не кажется ему подходящей.

Наконец, в один прекрасный день, когда обращаться за помощью к секретарше соседнего топ-менеджера становится уже совсем напряжно, он идет мимо ресепшен и видит новую сотрудницу. Ее зовут Лейла. Она молода и красива, с большими наивными глазами, длинными черными волосами, ниспадающими на спину, и фигурой, как у героинь мультиков аниме. Он зовет ее на собеседование и уже через пять минут решает, что она подходит просто идеально.

Ночью Сергею Палычу снится, что голая Лейла подает ему чашку горячего кофе. Он немедленно берет ее на работу ассистентом. Правильно ли поступил наш герой?

А. Да в чем вопрос вообще? Конечно. Мужчине крайне важно иметь хорошего ассистента. ☐

Б. Скорее всего, нет. В лучшем случае это было неосторожно. Он должен следовать своим профессиональным инстинктам, а не физиологическим. ☐

В. Нет. Какой идиот! Он обречен. ☐

2. Игра начинается

С утра Сергей Палыч просыпается чуть раньше, чем обычно. Он с нетерпением ждет момента, когда окажется в офисе и будет обсуждать планы на день с Лейлой. Он принимает душ и одевается особо тщательно, думая, что же сегодня наденет она. А она, похоже, тоже принарядилась и пахнет изумительно, как цветы или типа того. В последующие несколько дней у него продолжаются безумные сны с ее участием. Что Палычу делать дальше?

А. Ничего. Все это на самом деле легкое офисное развлечение. ☐

Б. Следить за собой очень внимательно. Почему Лейла должна влипнуть в историю только потому, что его, Сергея, посещают похотливые мыслишки? Они оба взрослые люди. И могут вести себя подобающе. ☐

В. Потихоньку переговорить с отделом персонала о том, чтобы перевести Лейлу в другое подразделение. ☐

39%

СЛУЖЕБНЫХ РОМАНОВ НАЧАЛИСЬ, КОГДА ОНИ ОБА ЗАДЕРЖАЛИСЬ НА РАБОТЕ ДО ПОЗДНЕГО ВЕЧЕРА

3. Освещение располагает...

Однажды вечером, когда было особенно много работы, им обоим пришлось остаться в офисе. На улице зима, идет снег. Освещение в офисной высотке приглушили, стало тихо. Уборщицы пришли, сделали свое дело и ушли. Около 21.00 или около того Сергей и Лейла решили, что проголодались. Они заказали доставку еды из итальянского ресторана и откупорили бутылочку дорогого красного, которую Сергей получил в подарок к Новому году от клиента компании. Еще один рабочий вечер. У всех такие бывают время от времени. Они оба устали и должны бы пойти домой. Но они наслаждаются расслабленной атмосферой легкого флирта. Что произойдет дальше?

А. Ничего. Сергей и Лейла профессионалы и знают, как себя вести. Сергей, по крайней мере, может многое потерять. Это классическая запретная ситуация. Не делай этого! ☐

Б. Трудно сказать. Они сами должны решить. Может, ничего и не будет. В большинстве случаев люди не действуют импульсивно в подобных ситуациях. Слишком уж все странно. ☐

В. Я думаю, что Палыч уже приготовил презервативы.. ☐

ICEPEAK
www.icepeak.fi
реклама

4. Началось!

Сергей и Лейла занимаются необузданным сексом примерно 400 раз в неделю. Они думают, что никто об этом не знает и что они очень осторожны. Так и есть?

А. Не знаю, да и противно все это.....☐

Б. Возможно. Если они и правда осторожны, то могут сохранить свой роман в секрете. .....☐

В. Нет. Все всё узнали на следующий же день. И не потому, что кто-то из них двоих проболтался, а потому, что они выглядят как вонючие обезьянки в пылу страсти. .....☐

5. Время оценки

Есть ли что-то неправильное в отношениях Сергея и Лейлы?

А. Что за вопрос? Все это кончится большим скандалом. .....☐

Б. Не обязательно. Они оба взрослые люди, вне брака. Подождите-ка. Что значит, Сергей женат? Он женат? .....☐

В. Ничего, пока иностранные совладельцы компании не в курсе. .....☐

36%
МУЖЧИН ИМЕЛИ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ КАРЬЕРЫ ПОСЛЕ КРАХА СЛУЖЕБНОГО РОМАНА

6. Приехали

Теперь события могут пойти по разным сценариям. Каким, например?

А. Лейла забеременеет, ее попытаются втихую уволить. Лейла подаст в суд на признание отцовства, натравит на компанию трудовую инспекцию и сольет малоприличные видеоролики Сергея Палыча порталу lifenews.ru. Да, это не слишком честно, но именно так и произойдет, и во всем виноват глупый топ-менеджер. .....☐

Б. После того как схлынет первая волна страсти, они оба разберутся со своими чувствами как два взрослых человека и продолжат работать вместе. Нет причин, чтобы все закончилось трагедией. .....☐

В. Сергей разведется с женой и женится на Лейле. Конечно, ему придется найти себе другого ассистента. Новая секретарша на ресепшен на 25-м этаже выглядит ничего так. Как там ее зовут... Вероника?.....☐

7. Любовь между равными

Давай отвлечемся от счастливой истории Сергея и Лейлы. Вот Александр. Он вице-президент. Много работает, в том числе вместе с Маргаритой. Она тоже вице-президент. Они часто ездят вместе в командировки. Оба пока не в браке, но у обоих есть серьезные отношения. Они умны и привлекательны, зарабатывают примерно одинаково. Они нравятся друг другу. Они друзья. Но часто оказываются в ситуациях, когда кое-что может произойти, и ни один не в силах воспротивиться этому. Например, в иностранном отеле поздно вечером, после конференции и пары стаканчиков. Ну, типа того. И что тогда произойдет?

А. Ничего. Я знаю Сашу. Он слишком умный и слишком высоко забрался, чтобы напороться на такую проблему.....☐

Б. Да все что угодно. Сами решат. Но они оба в опасности. Лучше им быть осторожнее. .....☐

В. А знаете что? Да не наше с вами дело, что произойдет с этими пташками! .....☐

РАБОЧИЙ СТОЛ — САМОЕ ПОДХОДЯЩЕЕ МЕСТО ДЛЯ СЕКСА В ОФИСЕ, ПО МНЕНИЮ БОЛЬШИНСТВА МУЖЧИН

8. Нет вины, нет и суда?

Боюсь, что прошлым вечером Александр и Маргарита немного перебрали и утром проснулись в одной кровати. Что им делать теперь?

А. Они должны извиниться друг перед другом, рассказать все в отделе персонала, пойти на консультацию к специалисту по отношениям и пообещать, что такое никогда больше не повторится. Саня и Рита, еще не поздно! Покайтесь! ☐

Б. Это зависит от того, что они чувствуют. Это ведь не совсем рабочая ситуация. Они примерно на одной ступеньке в иерархии. Оба свободны от социальных обязательств. Все случилось в командировке. Это может быть приятным одноразовым событием или способно вырасти в нечто большее. На самом деле, мне нравится эта история. ☐

В. У вас есть телефон Маргариты? ☐

33%

МУЖЧИН ФЛИРТОВАЛИ С ПАРТНЕРШАМИ ПО ОФИСУ ПОСРЕДСТВОМ РАБОЧЕЙ ПОЧТЫ

9. Когда она твой босс

Ну-ка, посмотри. Вот Паша и Елена. Елена — начальница Паши. Она властная, сексуальная женщина. Вне офиса, может, и не так привлекательна, но деловой костюм позволяет ей сверкать как драгоценный камень. Она также очень напориста и привыкла получать то, что хочет. А сейчас она хочет Павла. Что ему делать?

А. Очевидно — ничего. Роман с начальницей — путь в корпоративную преисподнюю. ☐

Б. Паше надо быть очень, очень осторожным. Она шлет ему странноватые мейлы? Пусть сохранит всю переписку на случай, если все пойдет наперекосяк. А все может пойти наперекосяк сотней разных способов. Кому нужны такие проблемы на работе? Неужели Павел ничему не научился у Сергея и Лейлы, у Александра и Маргариты? ☐

В. Павел должен любить Елену до умопомрачения. Это будет не только приятно, но и поможет установить новый баланс сил в компании, который он сможет использовать с выгодой для себя. ☐

10. Финальный подсчет тел

Сергей и Лейла, Александр и Маргарита, Паша и Елена встречаются на корпоративе по случаю юбилея компании. Какая пара наиболее счастлива к этому моменту?

А. Никакая. Все они неудачники. ☐

Б. Зависит от качества отношений. Все они играют в сложную, потенциально разрушительную игру. Мало кому удается выйти из нее в целости. В большинстве случаев подобные ситуации заканчиваются либо трагедией, либо фарсом. Если ты думаешь поставить все на кон и выиграть, удачи. Но, скорее всего, ты идиот... ☐

В. Не знаю. Все они выглядят одинаково счастливыми. А вы заметили эту самодовольную ухмылку на лице Сергея Палыча? ☐

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

Ставь себе один балл за каждый ответ А, 3 балла за каждый ответ Б и ноль баллов за каждый ответ В.

БОЛЬШЕ 20

Ты вдумчивый и осмотрительный и, скорее всего, разбираешься с такими искушениями осторожно, полностью осознавая потенциальные риски. Поздравляем.

ОТ 10 ДО 20

У тебя немного наивные представления о том, что такое “хорошо” для тебя. Возможно, ты не слишком обращаешь внимание на негативные стороны рассматриваемого вопроса — а ведь такие размышления обычно помогают мужчинам сохранять контроль над собой, когда каждая клеточка тела требует действия.

МЕНЬШЕ 10

Наслаждайся, приятель. Это для тебя. Выжми все, пока это длится. Кто знает? Может, все будет классно, может, ты потеряешь работу — ты ведь не очень ею дорожишь, правда? Многие парни заводят один роман за другим. Только учти, что зачастую эти парни — начальники. ☐

ЛУЧШИЙ ДЕНЬ МОЕЙ ЖИЗНИ

У КАЖДОГО ИЗ НАС БЫВАЮТ ХОРОШИЕ ДНИ (СМ. СТР. 87–107), СЛУЧАЮТСЯ И ПЛОХИЕ. А ИНОГДА В ОДИН ДЕНЬ МОЖЕТ ПОЛНОСТЬЮ ПОМЕНЯТЬСЯ ЖИЗНЬ. ПОЧИТАЙ РАССКАЗЫ ЭТИХ ЛЮДЕЙ — ВОЗМОЖНО, КОГДА-НИБУДЬ И ТЫ ПОПАДЕШЬ В ОДНУ ИЗ ТАКИХ ИСТОРИЙ.

ТЕКСТ: ЖИЛЬ ВИКЕРС-ДЖОУНС, ХАМПФРИ ХАНТЕР, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

День, когда... я проспал обстрел из минометов

Британский военнослужащий К. Р. укрылся от налета под солнцем.

Это произошло в Ираке весной 2004 года. Мне исполнилось 26. Мой полугодовой срок службы офицером разведки в главном порту страны — Басре — подходил к концу. Уже было известно, кто меня заменит, поэтому я совсем расслабился и забыл, что нахожусь на войне. Даже не знаю, что меня в тот день заботило больше — как вернуться домой живым или как, наконец, склеить нашу медсестру-блондинку. И то и другое оказалось сложнее, чем я думал.

К тому моменту кампании мы переместились из штаб-квартиры партии арабского социалистического возрождения "Баас" в отель "Шат-аль-Араб".

Как-то утром я решил прогуляться по крыше отеля, послушать музыку в плеере и позагорать буквально полчасика. Снял майку, задрал трусы до узкой полоски на талии и включил любимый трек.

Помню, засыпал я под звуки Mirror in The Bathroom группы The Beat, а проснулся через два часа под аккомпанемент The Violent Femmes с задницей, красной как Марс. Зная, что по давнему армейскому закону за сгоревшую кожу на солнце, которое не пощадило почти все части тела, мне может здорово влететь, я решил незаметно ретироваться в свой номер. Спустился по пожарной лестнице до коридора на своем этаже.

На площадке я наткнулся на патруль в полной амуниции. Из-за моего не соответствующего обстановке вида в глазах солдат читалось гораздо меньше уважения к моему званию, чем обычно. Я спросил, чего они так нарядились.

"20 минут назад нас обстреляли из минометов, сэр", — выпалили бойцы. 20 минут назад! Из минометов! Обстреляли!

Я не смог сдержаться и заржал, представив, как моя голая красная задница светилась на солнце, когда вокруг падали мины.

Понимаю, что для нормального человека проспать обстрел — не самый лучший момент в жизни. Но у меня в этот день все сложилось крайне удачно: я назагорался на всю жизнь вперед так, что меня не тянет до сих пор, остался цел и все-таки подлечился у нашей медсестры-блондинки.

О чем еще может мечтать военнослужащий перед увольнением?

ДНЕМ С ОГНЕМ

При первом в сезоне походе на пляж люди со светлой кожей должны использовать крем от загара с фактором защиты не менее 15. На второй-третий день можно переходить на SPF 8-10.

День, когда... я стал самым сильным штангистом планеты

Как Андрей Чемеркин за один день побил два мировых рекорда.

На Олимпиаде-96 в Атланте я не был в числе фаворитов. И уж тем более специально не шел на рекорд. В тот день, 30 июля 1996 года, у немца Рони Веллера и выступавшего за Австралию болгарина Стефана Ботева с самого начала имелось преимущество. Рывок, признаться, у меня всегда слабоват был. Я еще и весил тогда 165 кг, что давало фору моим более легким соперникам. Им было проще работать со штангой.

Соревнования в рывке я закончил на отметке 197,5 кг. Ботев с Веллером имели в активе по 200 кг.

Дальше — толчок. Во второй попытке у меня с болгарином-австралийцем — по 250 кг, немец преодолевает 252,5.

Последняя попытка. Ботев идет на мировой рекорд, но 255 кг он уже не осилил.

Нас остается двое.

Веллер у снаряда. 255 кг. Толкает. Есть рекорд! Визжа от восторга, он запускает в зал штангетки и босиком убегает за кулисы. Самонадеянный такой парень. А самонадеянность обычно плохо кончается.

Заказываю 260 кг.

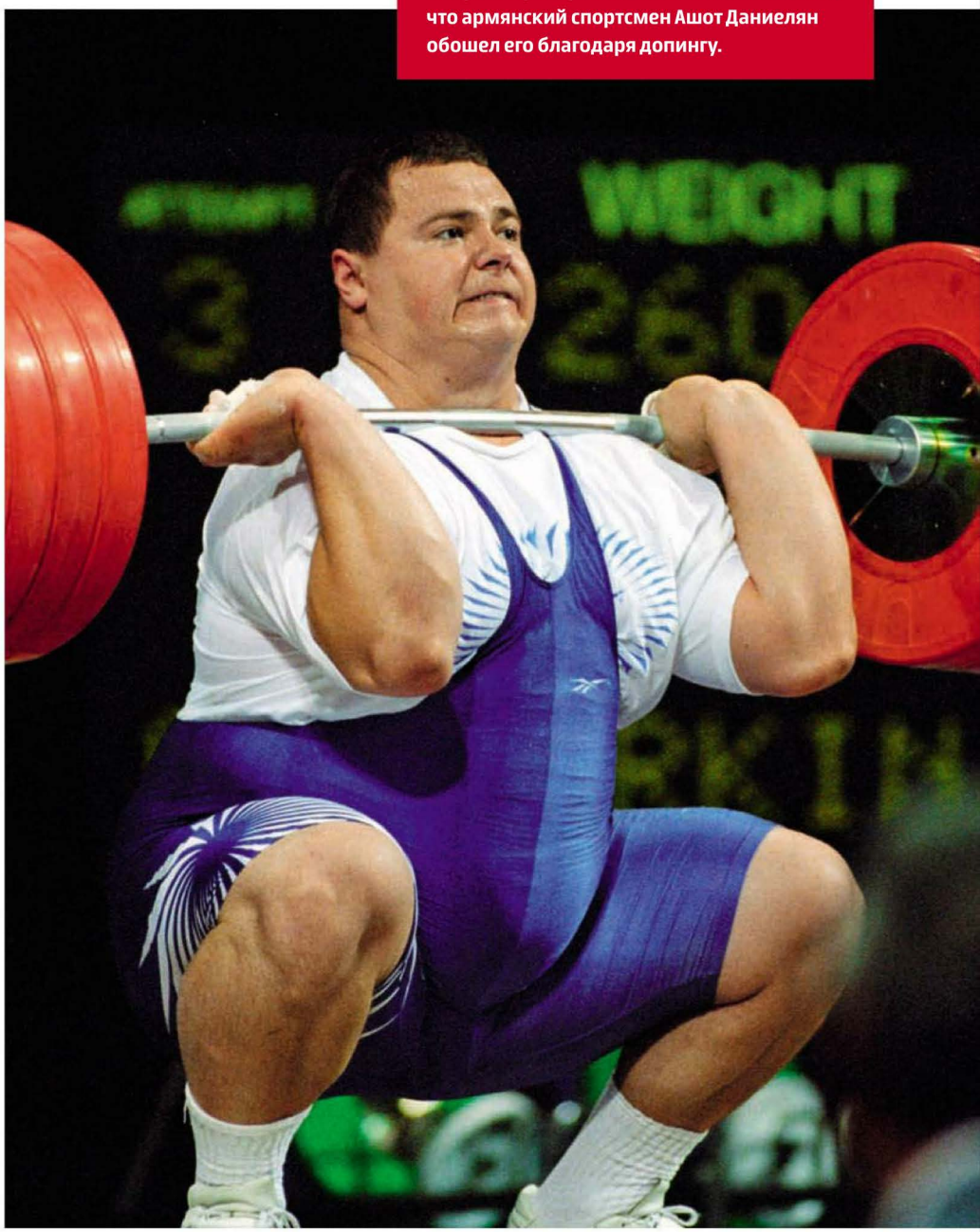
К такому весу я даже на тренировках не подходил — максимум брал 230. А тут Олимпиада. Да еще и моя дебютная. Зрители скандируют, мой тренер Владимир Книга орет, немец этот босой ходит радуется.

Стою настраиваюсь. Сильно домой захотелось. Надоела Америка. А тренер решил психологически надавить. Подходит ко мне, тихо говорит: “Если ты сейчас возьмешь вес, у тебя будет все: машина, квартира, дом. Ну и о славе подумай! Тебя узнает весь мир! А еще — дом, машина… наградят. Ну, ты понял!” Иду к штанге. Как на последнюю попытку в жизни.

В общем, не думал я тогда о жилплощади и почете. Дополнительные 10 кг — будто лишнюю сотню накинули. Тяжелая, зараза. Тренер, слышу, опять орет. Зрителей не слышу — затихли.

ДРУГАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

В 2000 году на Олимпиаде в Сиднее Чемеркин остался без наград. Но в итоге заочно получил бронзу после того, как выяснилось, что армянский спортсмен Ашот Даниелян обошел его благодаря допингу.



Рванул штангу — чувствую, поддалась. Подсел, решил до последнего тащить. Держу. Думаю, надо быстрее ее поднять и уже домой собираться. Сконцентрировался — вытолкнул. И подпрыгнул. Теперь уже просто от радости. Победа! Итог: 260 кг в толчке и 457,5 кг в сумме — это два новых мировых рекорда. И мое олимпийское золото.

Не обманул тренер. Все у меня сразу появилось: дом в родном Солнечнодольске, деньги, часть которых я потратил на новый “мерседес”, орден Мужества. Но разве я за деньги старался?

Можно сказать, Веллер сделал мою победу — заставил опережать и его, и себя. Очень он меня разозлил. И отлично мотивировал: не хотелось проигрывать немцу. Думаю, понятно почему.

125 лет Bosch 1886–2011

Самые мощные пылесосы в России!*

В каждом пылесосе Bosch ProPower больше 3-х л.с.

Пылесосы Bosch ProPower воплощают собой страсть к техническому превосходству и абсолютной надежности. Они сочетают в себе знания и опыт лучших немецких инженеров. Их моторы сконструированы для достижения высочайшей мощности и выполнения сверхзадач. Именно поэтому они всегда побеждают в гонке за чистоту в вашем доме. Пылесосы Bosch ProPower. Чистая победа!
8 800 200 29 61, www.bosch-bt.ru

BOSCH
Разработано для жизни

*Среди пылесосов Bosch. Пылесосы Bosch ProPower BSGL 52530, BSGL 32530 и BGS 62530 представляет и реализует в России ООО "БСХ Бытовая техника».
Реклама. Товар сертифицирован.

День, когда... я вышел из тюрьмы

Английский журналист Рафаэль Роу отсидел в тюрьме по ложному обвинению, но смог вернуться в жизнь.

В 5 часов утра 19 декабря 1988 года я проснулся от громкого бубнежа у двери моего дома. Вышел из спальни, на ходу натягивая трусы и майку. Навстречу по лестнице поднимались мужчины в масках, тыча в меня пистолетами.

Через мгновение я уже сидел в полицейском микроавтобусе.

Мне было 19 лет. Арестован за убийство и ограбление. Суд вынес приговор — пожизненное заключение. Такое же наказание получили двое других ребят, проходившие по делу вместе со мной. Судья сказал, что реально я отсижу порядка 54 лет. Подбодрил.

Самое смешное и страшное в этой ситуации, что я был невиновен. Я ничего не крал и никого не убивал. Меня арестовали, обвинили и посадили по ошибке.

Я провел в тюрьме 12 лет. 17 июля 2000 года меня отпустили по решению апелляционного суда, принявшего во внимание мои показания и показания тех, кто сидел со мной на одной скамье подсудимых. На тот момент мне было 32 года.

В тюрьме пришлось туго. Это жестокий мир, который наносит физические травмы и психологические увечья. Больнее всего было то, что из моей жизни выпал целый период — когда подросток становится мужчиной. У меня никогда не было серьезных отношений, и я был уверен, что не смогу впустить кого-либо в свою жизнь.

До того как меня арестовали, я общался с девушкой по имени Нэнси. Тогда ей было 16 лет. Она находилась рядом со мной во время суда и навещала некоторое время после, но потом пошла своей дорогой.

Я помнил о ней все время, пока был в тюрьме. Через месяц после освобождения связался с ней, чтобы сказать “спасибо” за поддержку и веру в меня. Во время нашей встречи я попросил ее номер телефона, но она его не дала, хотя и записала мой. Мы расстались. Я не был уверен, что увижу или услышу ее еще хоть раз.

Через какое-то время зазвонил мой мобильный. Интересная штука, кстати. Я к нему долго привыкал, ведь, когда меня посадили, таких устройств вообще не существовало. В общем, смог ответить только на второй звонок. Это была Нэнси. Теперь я знал ее номер.

В тот день я почувствовал себя самым счастливым в мире — впервые за долгие годы. Сейчас у нас с Нэнси уже двое детей.

НЕ СУДИМ БУДЕШЬ

Житель Альметьевска Евгений Веденин, ложно осужденный на 15 лет колонии за убийство, был первым, кто взыскал с государства по решению суда денежную компенсацию в 1 млн руб., выйдя на свободу после четырех лет заключения в 2005 году.

День, когда... мы спасли ребенка

Участник поискового отряда “Лиза Алерт” Михаил Маглов — о том, как нашел пятилетнюю Дашу Сотникову, потерявшуюся в лесу.

БЮРО НАХОДЧИВЫХ

По данным уполномоченного при президенте РФ по правам ребенка Павла Астахова, в России теряются 53 000-55 000 детей в год. Результаты совместной работы членов поисково-спасательного отряда “Лиза Алерт” и профильных ведомств — на сайте lizaalert.org.

Вечером 12 августа в отряд пришла информация о том, что в деревне Ельне под Смоленском потерялась девочка. В “Лизу Алерт” входят кинологи, водолазы, воздухоплаватели и обычные люди без специальной подготовки — это добровольная организация для поиска пропавших детей. Тут как раз такой случай.

Полночь. Едем в Ельню. Там старшая сестра Даши в слезах рассказывала историю о том, что девочку еще утром оставили одну возле дома всего на пять минут, а теперь не могут найти уже много часов.

Днем до нас две сотни солдат безрезультатно прочесали всю округу. Искали в лесу и в огромном поле у деревни. Там трава выше взрослого человека, кого-то увидеть в ней невозможно даже с воздуха.

Четыре утра. Все в сборе: поисковики из “Лизы Алерт”, МЧС, местные добровольцы, всего человек 60. Мы разделились на отряды по 6-8 человек. Сначала обыскали деревню — ребенок мог упасть в колодец или заночевать в заброшенном здании. Ничего.

Семь утра. Рассвело. Мы двинулись в сторону леса по тому самому непроходимому полю. Прошли пару километров, потом еще где-то полтора продирались через заросли в лесу.

Полдевятого утра. Даша лежала возле ручья в лесу, просто спала. Промокла только. И замерзла — ночью было максимум +6. Влажную одежду сняла и разложила, чтобы просушить. Моя усталость моментально исчезла — я готов был пробежать с ней на руках через весь лес.

Пока нес Дашу к поляне, она мне рассказывала, что любит рисовать, печенье с вареньем и фотографироваться в красивых платьях. По-моему, она так и не поняла, что ей грозила опасность. Дашка всего лишь хотела показать взрослым свой рисунок, почему-то подумав, что они где-то в лесу. Никого так и не обнаружив, она решила позагорать на поляне перед лесом, а потом продолжить поиски. Ну и заблудилась.

На вездеходе мы отвезли девочку в дом. Врачи констатировали переохлаждение, но забирать в больницу не стали.

Я присоединился к отряду “Лиза Алерт” этой весной. Моя подруга уже давно им помогает, много рассказывала о своей деятельности, и я втянулся. Перед тем как пропала Даша, я в составе отряда участвовал лишь в одном поиске. Примерно в том же районе. Тогда спасти потерявшуюся девочку не удалось. Как потом выяснилось, на второй день своих блужданий по лесу она упала в реку и утонула. Так что главное — вовремя узнать о пропаже ребенка и очень быстро начать поиски.

Drinkin' Mate™ TABS
ВЕСЕЛЬЕ? принимай ДО – хорошо будет ПОСЛЕ
Дринкин Мэйт – новое средство для профилактики похмельного синдрома с натуральным экстрактом листьев дикой гуавы. Устраняет негативные последствия употребления алкоголя – тошноту, головную боль, обезвоживание.
Дринкин Мэйт следует принимать ДО, ВО ВРЕМЯ или ПОСЛЕ употребления алкоголя.
www.drinkinmate.ru
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ПРОГНОЗ ДИАГНОЗА

Согласно данным британской организации Everyman, при диагностировании рака яичек на ранней стадии он поддается лечению в 99% случаев.

День, когда... я переиграл рак

Игрок английской футбольной Премьер-лиги Джейсон Канди все-таки смог побороться за Кубок Англии.

Момент, когда тебе объявляют диагноз "рак", остается в памяти навсегда. В моем случае это произошло в феврале 1997 года, в то время я играл за Ipswich. Жизнь была прекрасна. Мне было 27 лет. Меньше года назад у меня появилась жена, мой клуб имел хорошие шансы продвинуться в турнирной сетке Кубка Англии, сам я находился на пике физической формы.

И вот однажды, в душе, я обратил внимание, что яичко изменило форму и размер. Оно было гораздо крупнее, тверже и тяжелее другого. Вряд ли меня ждали хорошие новости. Я пошел к врачу.

Когда доктор сказал нам, что это все-таки рак, моя жена Лиззи заплакала. Она представила себе перспективу прожить в одиночестве до конца жизни.

Рак гораздо страшнее для близких, которые находятся рядом с больным. На самом деле ты все полностью контролируешь и понимаешь. У других нет ни малейшего представления о том, что ты чувствуешь, поэтому они за тебя боятся. Моя мама все время говорила, что спокойна только тогда, когда находится рядом и может видеть, что я справляюсь.

Диагноз стал ясен в понедельник, а уже во вторник мне удалили яичко. Потом еще 10 дней я ждал результатов последующих анализов.

День, в который врачи мне сообщили, что метастазы не распространяются по организму и болезнь поддается лечению, пожалуй, был самым лучшим в моей жизни. Я осознал, что у меня все еще есть будущее. Можно сказать, мне повезло — рак был первой степени. На третьей он бы уже расползся по всему телу, и это бы меня попросту убило. Курс химиотерапии дался тяжело — я был на ногах, но постоянно чувствовал тошноту и сонливость. И так восемь месяцев, пока не достиг прежней формы.

Я вполне успешно выступил в конце следующего сезона за Ipswich, мы играли на Кубок Англии, правда, в одном из этапов Charlton нас обыграл. Но это уже было не так важно. Уйти из спорта мне пришлось в 29 лет из-за травмы колена. Это распространенная болячка среди футболистов.

И да, я все еще жив. А жена по-прежнему со мной. Ради этого и стоит бороться.

ecco®

ecco-shoes.ru

РЕКЛАМА

День, когда... закончилась моя война

Английский сценарист и актер Джеймс Корден — о том, как важно для мальчика быть рядом с отцом.

Чтобы рассказать о лучшем дне в моей жизни, я должен начать с одного из худших. Это было в 1991 году, мне исполнилось 11 лет. Я шел по улице из школы, слушал плеер. На треке Mr. Wendal группы Arrested Development рядом со мной остановилась машина — отец предложил подбросить домой.

Вечером папа позвал меня, двух моих сестер и маму в гостиную и объявил, что его отправляют на войну в Персидском заливе. Мама заплакала. Отец ее успокаивал и говорил, что будет служить санитаром в Бахрейне. Но от этого никому легче не стало. Я выбежал из комнаты. Так началась моя война.

Пока отца не было, я не находил себе места, не знал, как отвлечься от угнетающих и пугающих мыслей. Начал прогуливать школу. Отец иногда звонил, но я не мог с ним разговаривать — сразу начинал рыдать. Помню, как-то за завтраком услышал по телевизору, что над базой в Бахрейне, где служил отец, перехватили ракету "Скад". Потом весь день чувствовал себя отвратительно. По сути, все время без отца было отвратительным. Но оно все-таки закончилось.

Мой самый лучший день в жизни — это тот, в который нам сообщили, что отец возвращается. Это был чудесный день. Праздничный.

Спустя три дня мы ехали забирать отца на авиабазу Аксбридж под Лондоном. Там уже была толпа встречающих и неразбериха. Кто-то пытался организовать какое-то подобие буфета, помню, что вокруг было полно пиал с чипсами. Наконец, автобус подвез прибывших к зданию. Двери открылись: отец вышел первым. Он сказал: "Привет, сынок!", и я побежал к нему. Помню, обнял его очень крепко. Он пах, как пахнет внутри сумки, с которой ходили на пляж. Подошли мои мама и сестры, но я долго не давал им обнять отца.

Не знаю точно, почему эта история оставила такой след в моей жизни. Может быть, как раз к этому возрасту мальчик начинает особо ценить общение с отцом, а мама отходит на второй план. С тех пор в моей жизни было много всего, но я до сих пор помню, как отец прижимал всех нас к себе и все время улыбался. Война кончилась. Мы победили.

НЕБОЕВЫЕ ПОТЕРИ

Операция "Буря в пустыне" в Персидском заливе проходила с 17 января по 24 февраля 1991 года. По официальным данным, 12 из 24 погибших в этой операции британцев стали жертвами "дружественного огня".

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, REX/FOTODOM, TASSPHOTO, LEGION-MEDIA, KINGSLEY BARKER

День, когда... я зажил честно

Бывший игрок британской сборной по регби Фил Грининг объясняет, почему самые трудные решения могут изменить жизнь.

Я рос в Глочестере. Моя школа была таким местом, куда определяют ребят, если их выгнали из другой школы. Вот с ними-то я и водил компанию. Одного звали Жермен (Жа), и мы стали лучшими друзьями. Мы крали, дрались. Мы были повсюду и фактически контролировали район.

Когда мне исполнилось 15, отец одного из наших друзей пригласил нас поиграть в регби. Мы думали, что сейчас круто всем покажем, а он думал, что нас надо как-то спасать от влияния улицы. Мне ужасно понравилось, и я продолжил заниматься в секции, хотя с компанией не порывал. В один прекрасный день меня пригласили выступить за команду графства. В тот же день Жа арестовали за нанесение тяжких телесных повреждений какому-то подростку. И я понял, что мне нужно сделать выбор между друзьями и спортом.

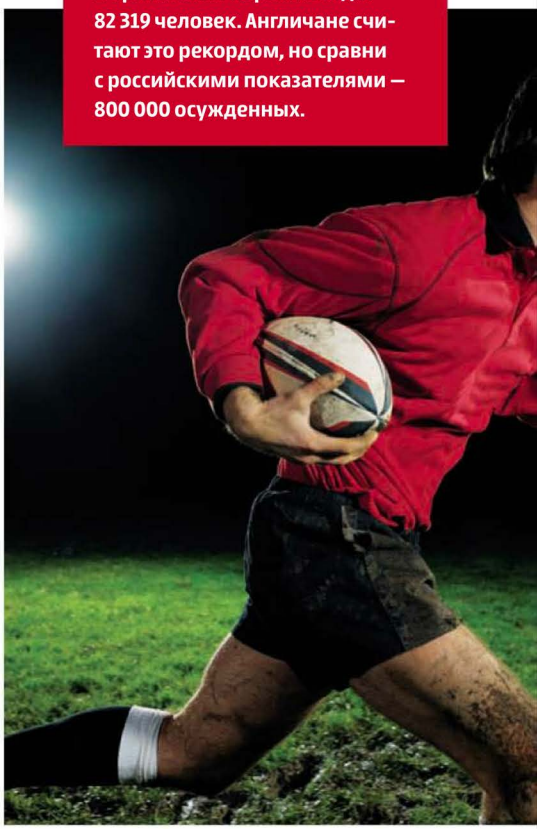
Я подписал контракт с клубом "Глочестер". Мы с Жа иногда перезванивались, а на своей дебютной игре я заметил всю банду на трибунах. Через три года меня включили в сборную Англии. А в тот день, который стал самым лучшим в моей жизни — когда я выиграл первый матч за сборную, — я нашел в комнате письмо. В нем мне желали счастья и сообщали, что я принял лучшее решение в своей жизни. Письмо было от Жа на бумаге с печатью HMP — "Тюрьмы Ее Королевского Величества".

В тот день меня переполняли гордость, страх, возбуждение, веселье, сомнения — в общем, все, что может чувствовать человек. Я выходил с поля стадиона Твикенхэм под рев 75 000 болельщиков — и не знал, что рев может быть столь оглушающим, ничего подобного раньше не слышал. Я пел национальный гимн, а по лицу текли слезы.

Правда хорошо, что я остался в той спортивной секции? ■

СИДЯЩАЯ НАЦИЯ

В британских тюрьмах сидят 82 319 человек. Англичане считают это рекордом, но сравни с российскими показателями — 800 000 осужденных.



Waterstop Spray
защитный спрей обеспечивает глубокую пропитку и уход, активирует блеск и цвет
Collonil
WATERSTOP
Waterstop Tube
Крем питает, смягчает и ухаживает за кожей, делает обувь водонепроницаемой
WATERSTOP COLOURS
Glanz Burste/Rosshar Burste
щетки из натурального ворса для очистки обуви и одежды от грязи и пыли
реклама

Collonil

СОВЕРШЕННЫЙ УХОД

для гладкой кожи

Эксклюзивный дистрибьютор ТМ Collonil в России и странах СНГ

ООО «Альфа-АРС»

тел.: (495) 795-25-65

www.collonil.ru

ПРОФИЛАКТИКА

СПИД: ИНФО

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВИЧ

Если ты думаешь, что вирус иммунодефицита — это проблема двадцатилетней давности, ты ошибаешься. О нем, может, и не пишут так много, как раньше, но зараза никуда не делась. Эпидемия ВИЧ набирает обороты в России. Мы расскажем тебе, как выжить.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ФОТО: ALEX YOUNG, ИЛЛЮСТРАЦИИ: CHRIS PRICE

О

Опасное время — начало 90-х. Включишь телевизор — показывают “Джентльмен-шоу”, выйдешь на улицу — стреляют из танков. А еще на одной шестой части суши началась эпидемия ВИЧ. Во всех “комках” на самом видном месте — презервативы “Хууууч”, в киосках “Союзпечати” — газета AIDS-INFO/СПИД-ИНФО, а по телевизору в перерывах между путчами рассказывают о том, что существуют мужчины, которые занимаются сексом с мужчинами и заражают друг друга “импортной” инфекцией.

Но паника длилась недолго. В конце 90-х началась эра антиретровирусных препаратов (АРВ), которые при своевременной диагностике и соблюдении предписаний врача серьезно замедляют размножение ВИЧ. С этими препаратами инфицированный человек может даже прожить почти полноценную жизнь — СПИД перестал быть смертным приговором и в сознании людей сделался чем-то вроде диабета. Неприятно, да, но не повод для паники. Кстати, и СПИД-ИНФО уже переименовали в “SPEED-инфо”.

И хотя в мире живут сейчас больше 33 млн ВИЧ-инфицированных, темпы выявления новых страдальцев снизились — с 3,1 млн человек в 2001 году до 2,6 млн в 2009-м. В благополучном Евросоюзе потери вообще удалось свести к минимуму — 31 000 заразившихся в год. Грипп и тот убивает больше.

Успокоился? А не стоило. У России — особый путь развития, больше напоминающий эпидемию. Вот тебе только один факт: в 2004 году от СПИДа у нас умерли 5327 человек, а в 2010-м — 66 587 сограждан.

ЧТО ТАКОЕ ВИЧ?

1 Вирус иммунодефицита человека похож на коррупцию в органах внутренних дел. “МВД” нашего организма — это иммунная система, защищающая от вредных микроорганизмов и других вирусов. В эту систему среди прочих входят клетки, на поверхности которых находится белок CD4. ВИЧ, попав в кровь, внедряет свой ген именно в них, и CD4-клетки начинают репродуцировать вирус.

2 Сразу после инфицирования вирус активно плодится. Параллельно организм начинает вырабатывать антитела, которые с ним борются. На этой стадии у зараженных часто появляются симптомы, характерные для ОРВИ. Примерно через три месяца система иммунитета вырабатывает так много антител, что количество вирионов ВИЧ в крови резко сокращается, но вирус к этому моменту уже успевает заселиться в лимфоузлы.

3 Начинается бессимптомная стадия. Вирус медленно размножается, сокращая количество CD4-клеток. Когда их количество падает ниже критического уровня, начинается последняя стадия ВИЧ-инфекции — СПИД. Больного могут убить специфические инфекции, от которых защищают именно CD4-клетки. Например, реально заболеть пневмонией от практически безопасного для здорового человека возбудителя пневмоцистис.

4 На АРВ-препаратах больной может протянуть достаточно долго (зависит от того, на какой стадии разрушения иммунной системы он стал лечиться). Кроме того, они повышают шансы инфицированной женщины родить здорового ребенка. Однако от этих таблеток нередко возникают побочные эффекты вроде угнетения костного мозга, нарушения обмена веществ.

Вторая волна

Еще статистика для полноты картины: в 2004 году у нас было выявлено 33 500 новых случаев заражения ВИЧ, а в прошлом — уже 58 500. “Ситуация в России гораздо хуже, чем в Западной Европе, — подтверждает руководитель Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом академик РАМН Вадим Покровский. — У них уменьшается количество заразившихся наркоманов и увеличивается число людей, которым вирус передается половым путем. У нас растут оба показателя”.

ЕСЛИ ОБЫЧНЫЙ ГЕТЕРОСЕКСУАЛ РЕШИЛ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ, ОН ДАЖЕ НЕ ПОДУМАЕТ СДАТЬ АНАЛИЗЫ НА ВИЧ

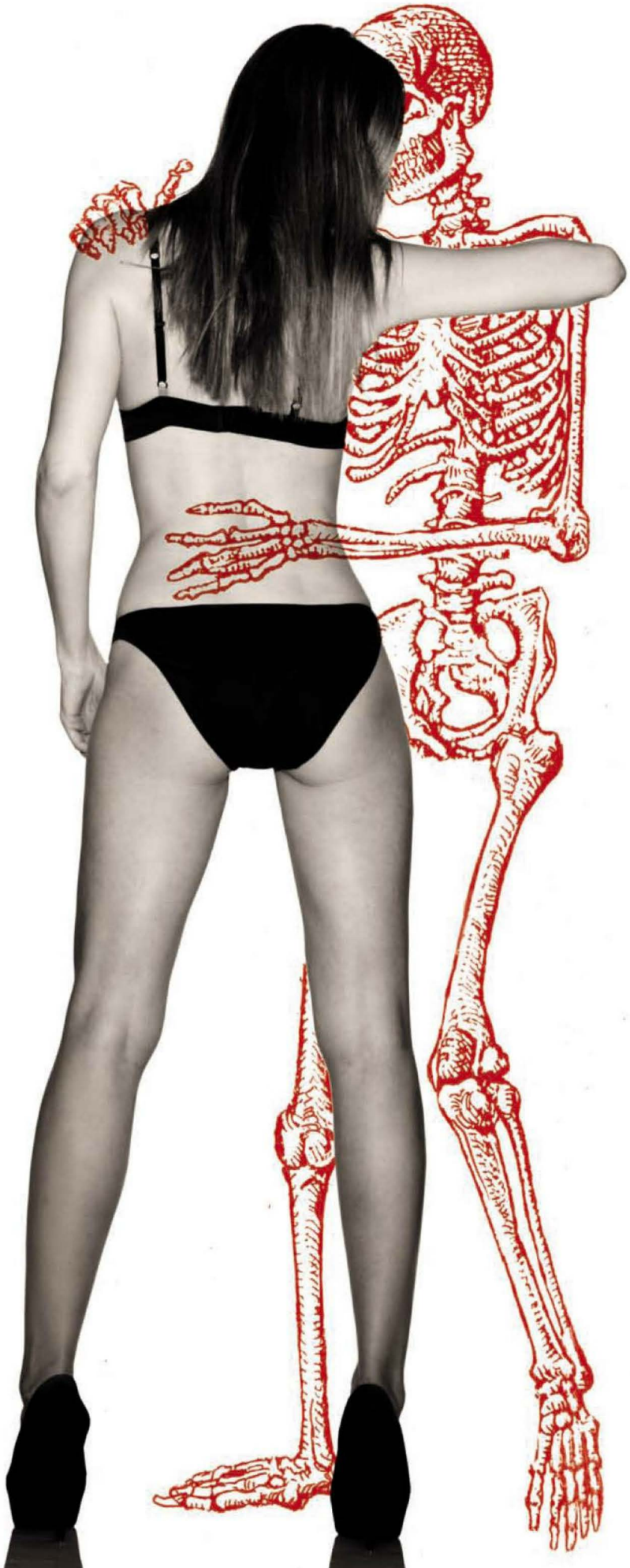
Так что же происходит, кто виноват? Виноваты прежде всего мы сами — ну и правительство, конечно.

Неинформированность и беспечность потенциальных жертв — вот главная проблема. Мы сдаем анализы на ВИЧ, либо поступая на работу в разведку, либо после анального контакта с обезьяной — во всех остальных случаях просьба не беспокоить. “Если обычный гетеросексуал решил пройти диспансеризацию, он даже не подумает сдать анализы на ВИЧ — ведь он же не гей и не наркоман, у него не может быть этого вируса”, — комментирует глава Британского фонда помощи больным СПИДом Дебора Джек.

Может, вполне может. В крупных городах вроде Москвы, Казани или Волгограда гетеросексуальным путем заражаются до 70% инфицированных.

Невидимый дракон

Внимание! Сейчас мы сообщим важную информацию! Бессимптомный период ВИЧ может длиться до 10 лет. Все это время беспечный носитель будет щедро распылять вокруг себя инфекцию. Стандартный для России сценарий выглядит так: в конце 90-х старшеклассница попробовала на дискотеке “бахнуться” и заразилась через шприц вирусом. Ей повезло, она не стала наркоманкой, поступила в институт, потом нашла хорошую работу. И все это время вела интенсивную половую жизнь, не



ВИЧ-ТЕСТ

Где и как можно пройти тестирование в России.

КУДА ПОЙТИ?

Обратись в один из ближайших СПИД-центров. Их адреса можно найти на сайте stopspid.ru. Кроме того, этот анализ делают частные клиники. В среднем процедура стоит от 100 до 500 руб.

МОЖНО ЛИ ДОВЕРЯТЬ ДОМАШНИМ ТЕСТАМ?

“Домашние тесты продаются в российских аптеках, но мы ими пользоваться не советуем. Они нередко ошибаются, и их все равно всегда нужно перепроверять”, — сообщает академик Вадим Покровский.

КАК ОБЫЧНО БЕРУТ АНАЛИЗ?

Для анализа на ВИЧ, как правило, берут образец крови. Стандартный тест может выявить ВИЧ только спустя 3-6 месяцев после заражения.

А ЕСЛИ НАДО РАНЬШЕ?

Существуют методики, позволяющие обнаружить в крови белки, характерные для вируса. С их помощью диагностику можно осуществить уже через 10 дней после инфицирования, но они не точны. Через полгода все равно нужно пройти стандартный тест.

КОГДА Я ПОЛУЧУ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Экспресс-тесты позволяют получить результат в течение получаса, но их всегда нужно перепроверять. Для определения ВИЧ-статуса по стандартной методике требуется 1-2 дня.

ТЕСТЫ АНОНИМНЫЕ?

По закону в России все граждане имеют право на бесплатное анонимное тестирование на ВИЧ-инфекцию. Однако, если нужна справка о ВИЧ-статусе, придется показать паспорт.

зная о своем ВИЧ-статусе. А зараженные ею поступали точно так же — вирус расходился по населению, как круги по воде от брошенного камня. Вспомни, был ли у тебя за последние 10 лет хоть один контакт с такой девушкой без комплексов? Даже если ты чувствуешь себя хорошо — ты в опасности.

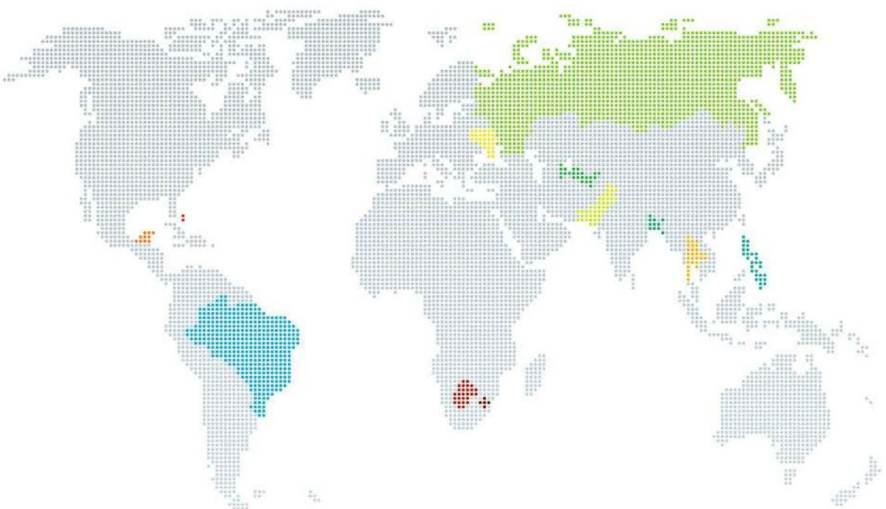
Два из трех

По официальным данным, в России живут около 590 000 ВИЧ-инфицированных. А на самом деле? Глобальный фонд по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией уже семь лет занимается профилактикой ВИЧ в 10 регионах России, в частности, берет анализы на вирус иммунодефицита по случайной выборке. Экстраполируя свою статистику на всю страну, Фонд получает оценку — 980 000 зараженных. А ООН и вовсе говорит о 1,5 млн носителей, проживающих в России. Иными словами, две трети ВИЧ-инфицированных просто не знают, что больны, и не ограничивают себя в половых контактах.

Что говорить о простых девчонках с дискотеки, если даже группы риска не заботятся об окружающих. В 2008 году Открытый институт здоровья провел в 10 российских регионах опрос среди инъекционных наркоманов и секс-работниц, вот результаты: оказалось, что 18% женщин и 36% мужчин из этих групп не пользовались презервативами во время последней половой связи со случайным партнером.

ВИЧ: ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ

Процент населения, зараженного ВИЧ



1. Свазиленд — 25,9%
Скоро от этой страны останутся рожки да ножки.

2. Ботсвана — 24,8%
Рекламируемый рай для туристов — будь осторожен.

3. Багамы — 3,1%
Основной путь распространения — контакты с проститутками.

4. Белиз — 2,3%
Больше всего инфицированных в Центральной Америке.

5. Таиланд — 1,3%
Эпидемия быстро распространяется.

6. Украина — 1,1%
За последние 10 лет скорость распространения вируса выросла в два раза.

7. РФ — 1%
Эпидемия медленно, но верно набирает обороты.

8. Пакистан — 0,1%
Главная группа риска — инъекционные наркоманы.

9. Узбекистан — 0,1%
Больше всего инфицированных в Средней Азии.

10. Бангладеш — <0,1%
За последние 10 лет число носителей вируса выросло на 25%.

11. Филиппины — <0,1%
Вирус распространяется так же, как и в Бангладеш.

12. Бразилия — <0,1%
Треть всех ВИЧ-инфицированных южноамериканцев живет в Бразилии.

Источник: отчет программы ООН по ВИЧ/СПИД за период с 2001 по 2010 год

УЗНАЙ СИМПТОМЫ

ВИЧ часто никак себя не проявляет, но некоторые тревожные признаки заболевания ты можешь заметить.

1-Й ДЕНЬ

Симптомов нет.
Сегодня произошло заражение ВИЧ.

8-Й ДЕНЬ

Простуда, головная боль, тошнота, опухание суставов, ломота в шее — по отдельности или все вместе. Вирус лавинообразно размножается, и теперь инфицированный это почувствовал. Организм уже вырабатывает антитела, но их недостаточно для определения стандартным тестом на ВИЧ.

ОТ 3 ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Распухшие лимфоузлы, сыпь, проблемы с пищеварением. В крови много антител, и стандартный тест на ВИЧ дает положительный результат. Иммунная система подавляет активность вируса, но полностью избавить от него организм не может. "Недобитая" ВИЧ-инфекция начинает партизанскую войну, постепенно разрушая иммунную систему.

ДО 10 ЛЕТ

Никаких симптомов. Если больной не лечится, латентный период ВИЧ-инфекции длится в среднем 10 лет. Однако он может закончиться значительно раньше, если к моменту заражения вирусом иммунитет уже сильно подорван. На этой стадии все же возможны ночная потливость, боль в мышцах и потеря веса.

11-13 ЛЕТ

Третья стадия ВИЧ-инфекции. Иммунной системе уже нанесен серьезный ущерб, и она дает сбои. Частые простудные заболевания, ночная потливость, потеря веса, грибковые заболевания, проблемы с кожей и дыханием — по отдельности или все вместе.

13 ЛЕТ И БОЛЬШЕ

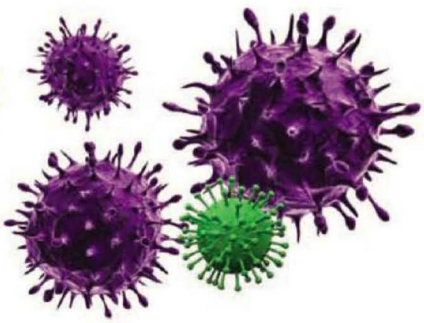
Значительная потеря веса, рак, поражения тканей головного мозга, пневмония — по отдельности или все вместе. Иммунная система повреждена настолько, что теряет способность справляться с условно-опасными патогенами, которые почти безобидны для здорового человека. Ставится диагноз "СПИД".

НЕКОГДА БОЛЕТЬ?

ЕСЛИ ТЫ НЕ СОВЕРШАЕШЬ ЗАПЛЫВЫ В ЛЕДЯНОЙ ПРОРУБИ, НЕ СИДИШЬ ЧАСАМИ В ПОЗЕ ЛОТОСА И ДАЖЕ НЕ ГЛОТАЕШЬ РАСКАЛЁННЫЕ ШПАГИ, СТОЯ БОСИКОМ НА БИТОМ СТЕКЛЕ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, НИЧЕГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕБЕ НЕ ЧУЖДО.

А ИМЕННО: ПРОКРИЧАЛСЯ НА ФУТБОЛЬНОМ МАТЧЕ - ЗАБОЛЕЛО ГОРОЛО, ПОСИДЕЛ НА СКВОЗНЯКЕ – ПОЛУЧИЛ НАСМОРК, ПРОМОЧИЛ НОГИ – ПОДСКОЧИЛА ТЕМПЕРАТУРА.

ВСЕ ЭТО СИМПТОМЫ ТОГО, ЧТО ТЫ СТАЛ НЕВИННОЙ ЖЕРТВОЙ ОРВИ “РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ”, КОТОРЫЕ МЫ ПРИВЫКЛИ НАЗЫВАТЬ ПОНЯТНЫМ ДЛЯ КАЖДОГО СЛОВОМ ПРОСТУДА.



ГОВОРЯТ, ПРОСТУДУ ЛЕЧИ-НЕ ЛЕЧИ, ВСЕ РАВНО БЕЗ ТОЛКУ. МНЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ, НО АБСОЛЮТНО НЕСОВРЕМЕННОЕ И ДАЖЕ ВО МНОГОМ ОПАСНОЕ. ВЕДЬ В НАШЕ ВРЕМЯ БОЛЕТЬ ПРОСТО НЕКОГДА. ПОЭТОМУ, ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВЕСЬМА НЕПРИЯТНЫХ СИМПТОМОВ ПРОСТУДЫ И БЫСТРО ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ?

КОНЕЧНО, МЫ ПОНИМАЕМ, НЕМНОГО ПОБОЛЕТЬ ИНОГДА ДАЖЕ ПРИЯТНО. НО ВСЕ-ТАКИ ЛУЧШЕ ИМЕТЬ ВЫБОР МЕЖДУ ДИВАНОМ И ЛЮБИМЫМ СЕРИАЛОМ ИЛИ ВОЗМОЖНО, ЧЕМ-ТО ЕЩЕ БОЛЕЕ ПРИЯТНЫМ...

1 ВО-ПЕРВЫХ, СНИМИ СИМПТОМЫ

Ты не в застенках инквизиции – никто не заставляет тебя мучиться от насморка, кашля и головной боли. Противосимптомные препараты, такие как горячие напитки ТераФлю и ТераФлю Экстра позволят тебе быстро почувствовать себя человеком, а не чихающим красноносым огнедышащим монстром, восседающим на вершине горы из мятых носовых платков.

2 ВО-ВТОРЫХ, ВОССТАНОВИ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ СВОЕГО ОРГАНИЗМА.

Не дай возможности инфекции повторно взять над тобой верх. Укрепление иммунитета во время болезни – это возможность встать на ноги гораздо быстрее и, что немаловажно, избежать осложнений, которыми столь чревато коварное ОРВИ. Инновационный препарат ТераФлю Иммуно, сочетающий в себе активный сбалансированный комплекс из трех компонентов - витамина С, Цинка и экстракта эхинацеи, поможет тебе восстановить иммунитет и не засидеться дома.

Реклама

ТераФлю Экстра Лимон
Рег. уд. ЛСР-007823/10 от 10.08.2010 г.
ТераФлю Иммуно - БАД.
Не является лекарством. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.5243.6.09 от 01.06.09

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КЛЕЙМО

Рассказывает председатель общественной организации "Сообщество людей, живущих с ВИЧ" Андрей Злобин:

Мне повезло — я работаю председателем общественной организации, занимающейся проблемами людей с ВИЧ, и этой моей карьере положительный диагноз не мешает. Но я знаю много историй, когда людей выдавливали с рабочего места под тем или иным предлогом, как только становилось известно, что они заразились ВИЧ. В семье о моем статусе знают жена и родители, но вот, например, бабушке и теще я решил не говорить. Меня, как активиста сообщества, периодически показывают по телевизору, и я каждый раз переживаю: "А что будет, если они сейчас меня увидят?"

АРВ-ТЕРАПИЯ

Антиретровирусные препараты нужно принимать по определенному графику. Есть такие таблетки, что их надо пить с точностью плюс-минус полчаса, иначе у вируса вырабатывается резистентность. Если это случилось, можно подобрать другие АРВ-препараты, которые не потеряли способность подавлять ВИЧ-инфекцию, но их список не бесконечен. Поэтому у меня пилюли лежат везде — дома, в машине, на работе. Я пью их всего два раза в день в одно и то же время — и все равно иногда забываю. Выручает жена, которая, наоборот, всегда помнит.

ПОБОЧКИ

У многих АРВ-препаратов есть довольно серьезные побочные эффекты. Например, в самом начале лечения я пил "Стокрин", который оказывает сильное влияние на ЦНС. Так вот, от него меня шатало как пьяного, и я принимал его исключительно перед сном. Знаю человека, у которого из-за АРВ-терапии сильно изменился липидный обмен в организме, у него худые ноги и полный торс. Несмертельно, но для молодого человека очень неприятно.

ЖИЗНЬ

Больной ВИЧ может делать почти все то, что и здоровый человек. Пить алкоголь, но лучше не злоупотреблять — АРВ-препараты и так сильно нагружают печень и почки. По этой же причине большим спортом лучше не заниматься, но умеренные нагрузки не противопоказаны. Мы так же, как и здоровые, работаем, путешествуем, растим детей. Мы с женой завели ребенка, когда я уже заразился. У нее отрицательный статус, и чтобы зачать и не заразиться, супруга принимала АРВ-препараты. Риск был, но мы на него пошли, и теперь у нас здоровая дочка.

Скажи сексу "нет"!

Эксперты считают, что у нас, мягко говоря, неправильно борются с распространением инфекции. Что мы там говорили про вину государства? "Российские чиновники-ретрограды пытаются быть святее Папы и хотят, чтобы молодежь, вместо того чтобы пользоваться презервативами, практиковала воздержание. Естественно, такой подход в современном мире не работает", — говорит академик Вадим Покровский.

ЧЕМ БЫСТРЕЕ НАЧНЕШЬ ЛЕЧЕНИЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ У ТЕБЯ ШАНСОВ ДОЖИТЬ ДО СТАРОСТИ

В Евросоюзе, например, с ВИЧ давно борются с помощью программ по снижению вреда. Например, вместо анального секса советуют заниматься оральным, который в 10 раз менее опасен. "Там объясняют, что если уж не можешь удержаться от случайных связей, то пользуйся презервативом, и т.д. А наши чиновники считают, что подобные программы развращают молодежь, побуждая ее к беспорядочным половым связям", — описывает ситуацию Денис Годлевский, специалист по адвокации Международной коалиции по готовности к лечению. Показательный пример господхода к профилактике ВИЧ — кампания "Безопасного секса не бывает", которую провели в Москве в 2005 году по инициативе Мосгордумы.

Та же история с инъекционными наркоманами. В Евросоюзе им хотя бы бесплатно раздают одноразовые шприцы. "Благодаря этому заболеваемость ВИЧ у наркоманов в Британии остается на уровне "до 100 случаев в год", — сообщает Кэтрин Мерфи, глава отдела политики и связей с парламентом Фонда Теренса Хиггинса.

В России с наркоманами борются репрессивными методами, поэтому они стараются лишний раз не светиться. А раздачу шприцов населению считают поощрением торчков. Какая-то правда в этой позиции присутствует, но от эпидемии СПИДа она точно не спасает. Да и денег у государства в результате этой политики уходит все больше. Так, в 2010 году на закупку лекарств для ВИЧ-инфицированных было выделено 10 млрд руб., а на профилактические мероприятия — всего 100 млн руб. По прогнозам, в 2015 году на АРВ-терапию для растущего числа нуждающихся потратят уже 63 млрд. Это, для сравнения, около 20% всех расходов на здравоохранение бюджета-2011.

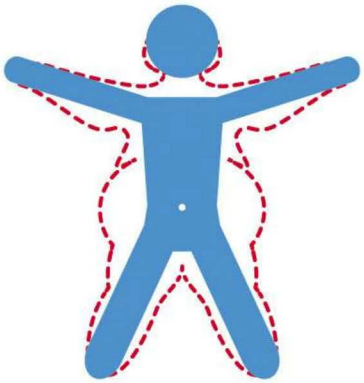
Что же делать?

Как вести себя в разгар эпидемии ВИЧ, вроде бы понятно: если секс — то только безопасный. Чересчур рискованные приключения вроде пьяных оргий с проститутками в экзотических странах лучше из своего графика вообще исключить, даже если ты работаешь на фабрике по производству презервативов. Однако эксперты советуют на этом не останавливаться: освежи в памяти всю историю твоих сексуальных похождений, и если есть хоть какие-то подозрения, что ты мог заразиться (даже если "аварийная" ситуация приключилась несколько лет назад), сдай анализы. Заметить, что ты заразился ВИЧ, самому практически невозможно — вирус умело маскируется. Первые симптомы — больное горло, температура и сыпь — проходят сами в течение недели-месяца, и их часто принимают за простую вирусную инфекцию.

Беги сдавать анализы, и чем раньше ты это сделаешь, тем лучше. В этом вся фишка. Чем быстрее начнешь лечение, тем больше у тебя шансов дожить до старости. По данным исследования, в котором с 2001 года участвуют 15 крупнейших британских медицинских центров, занимающихся лечением ВИЧ-инфицированных, вирус в среднем отнимает у инфицированного 13 лет жизни. Из них 10 лет теряются из-за того, что человек слишком поздно узнает о своем положительном статусе.

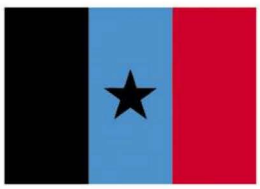
Правда, если ты заразился давно и уже близок к терминальной стадии (ее еще называют СПИДом), то даже АРВ-терапия тебе не поможет. ■

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ



630

КГ ВЕСИЛ САМЫЙ КРУПНЫЙ МУЖЧИНА В ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ — АМЕРИКАНЕЦ ДЖОН БРАУЭР МИННОК. ЕМУ ЖЕ ПРИНАДЛЕЖИТ РЕКОРД ПО САМОМУ БОЛЬШОМУ СБРАСЫВАНИЮ ВЕСА СРЕДИ МУЖЧИН — 419 КГ. НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ ПРИМЕРИЛ ТЕЛО ТОЛСТЯКА НА СТР. 152

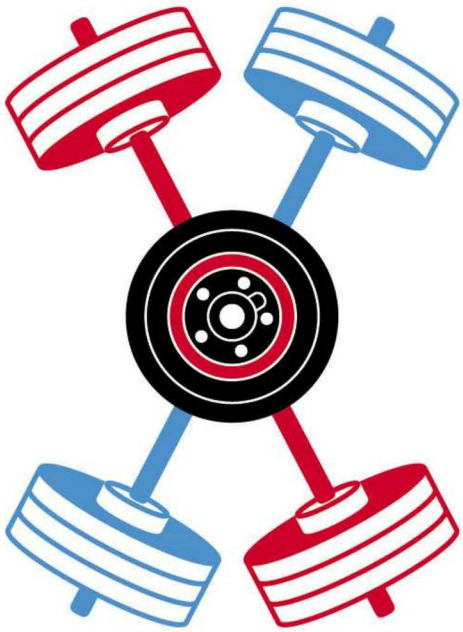


79

МЕСТО В РЕЙТИНГЕ ФИФА ЗАНИМАЕТ ФУТБОЛЬНАЯ СБОРНАЯ СЕНЕГАЛА. В КАКОМ ВИДЕ СПОРТА ЭТОЙ СТРАНЕ НЕТ РАВНЫХ — НА СТР. 144

4

МИРОВЫХ РЕКОРДА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ УСТАНОВИЛ РОССИЙСКИЙ СПОРТСМЕН АНДРЕЙ ЧЕМЕРКИН. О ТОМ, КАК ОДИН РЫВОК МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ, — НА СТР. 168

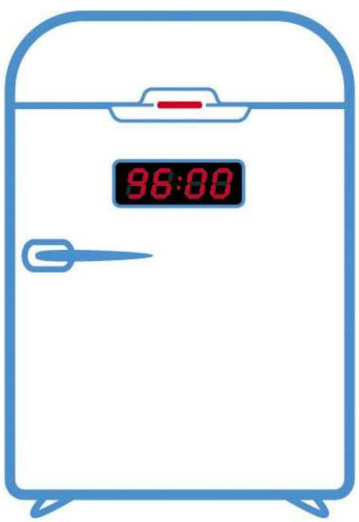


SATURN

ПРЕМИЯ АМЕРИКАНСКОЙ АКАДЕМИИ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ И ФИЛЬМОВ УЖАСОВ. В 2010 ГОДУ ЕЕ ПОЛУЧИЛ СЭМ УОРТИНГТОН ЗА "АВАТАРА". ЕЩЕ МНОГО НОВОГО О ВЕЗУЧЕМ АВСТРАЛИЙЦЕ УЗНАЕШЬ НА СТР. 110

96

ЧАСОВ МАКСИМУМ МОЖЕТ ХРАНИТЬСЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ КУСОК ВАРЕНОГО МЯСА. ТРИ СПОСОБА ЕГО ПРИГОТОВИТЬ И СЪЕСТЬ — НА СТР. 118



292

ЗАРАЖЕННЫХ В ЧАС — СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСА ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА ПО ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ. ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЭПИДЕМИЕЙ ВИЧ В РОССИИ — СМОТРИ НА СТР. 178

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

УСПЕТЬ ВСЁ

МЫ ВСЕ ХОТИМ УХОДИТЬ С РАБОТЫ ВОВРЕМЯ — ЧТОБЫ ВЕЧЕРОМ НАС ЖДАЛ НЕ ТОЛЬКО ВЫГУЛ СОБАКИ И ТРЕВОЖНЫЙ СОН. КАК НАУЧИТЬСЯ РАСПРАВЛЯТЬСЯ СО ВСЕМИ ДЕЛАМИ ДО КОНЦА РАБОЧЕГО ДНЯ? ВОТ ТЕБЕ ПЯТЬ СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ЭТУ МЕЧТУ РЕАЛЬНОСТЬЮ.

Вам письмо

Дел и так невпроворот, а между тем приходится постоянно отвечать на заваливающие почтовый ящик письма разной степени неважности. Вот тебе совет: выдели на работу с электронной почтой, скажем, час в день. Во-первых, это будет как передышка. Во-вторых, разобравшись с дневной корреспонденцией, уже не станешь отрываться от главного дела.

По чуть-чуть

Никогда не пытайся сделать все сразу — большой объем работы может подавить даже отъявленного трудоголика. Любую большую задачу разбивай на несколько маленьких. Нужно разобрать архив документов за прошлый год? Отлично. Первый шаг — выбросить все точно ненужное. Потом разгрести остатки — в день по месяцу. Глядишь, и год пролетит за 12 дней.

Такие планы

Понимаешь, что дел не так уж и много, но не знаешь, с чего начать, оттягиваешь до последнего и, как обычно, уходишь с работы в 10 вечера? А надо сделать так: напиши реальный список дел на день. Видишь, их действительно немного. И начни с чего хочешь. Выполнил одну задачу — вычеркни и приступай к другой. Вычеркивание очень стимулирует.

Светофор

У тебя нет ни секунды времени, а коллегам вечно что-то надо — то показать картинку, то кофе вместе попить. Для таких ситуаций придумали систему сигналов. Понадобятся три флажка: красный, желтый, зеленый (“адски занят”, “готов ответить на очень важный вопрос”, “открыт к общению”). Предупреди всех и выставляй нужный флажок. Проверено — работает.

Максимум энергии

Ну и главное: как бы разумно ты ни распоряжался своим рабочим временем, на голодный желудок не выполнишь и половины задуманного. А вот качественный завтрак сделает первую половину твоего рабочего дня предельно продуктивной. Как всегда спешишь? Выбери печенье “Юбилейное Утреннее”. Созданное по новейшей технологии из отборных злаков, оно содержит медленные углеводы, благодаря которым энергия будет поступать в течение четырех часов. И не заметишь, как сделаешь утром то, что привык откладывать на вечер. Приятного рабочего дня!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПОЛЕТ НОРМАЛЬНЫЙ

КОРРЕСПОНДЕНТ БРИТАНСКОГО МН ДЖОНАТАН ТОМПСОН ОТПРАВИЛСЯ В СОЛТ-ЛЕЙК-СИТИ ПРЫГАТЬ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА — А ЗАОДНО ПОСМОТРЕТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОБЪЕКТАМИ ЗИМНИХ ОЛИМПИАД, КОГДА ВСЕ МЕДАЛИ РОЗДАНЫ И ОГОНЬ ЗАТУШЕН.

ФОТО: МАРК ЧИЛВЕРС

Словом “страх” злоупотребляют. Мы заездили это слово, употребляя его всякий раз, когда просто нервничаем и тревожимся. Поэтому сейчас, стоя на старте 40-метрового трамплина, мне приходится говорить не про “страх”, а про “неподдельный ужас”. Просто “страх” не описывает мои ощущения — например, то, что я сейчас запросто могу намочить штаны.

Судорожно стиснув перила, вспоминаю себя девятилетним, когда я взобрался на самый высокий трамплин в бассейне, чтобы поразить компанию новых друзей, с которыми только начал тусоваться. Напускной храбрости

Джонатан летит с трамплина в Олимпийском парке штата Юта

ЧТО? Пройди путь от новичка до покорителя 40-метрового трамплина в олимпийском парке в штате Юта, где проходили Игры 2002 года.
КОГДА? Холодной и снежной зимой (с декабря по март), но в принципе прыгать можно круглый год на искусственном покрытии.
ЗАЧЕМ? Чтобы победить страх. Лети как птица и надейся, что сможешь приземлиться как птица.
КАК? Клуб прыжков с трамплина Парк-Сити предлагает курсы от $30 за урок. Дополнительную информацию о парке можно найти на olyparks.com.

хватило до момента, когда я посмотрел с трамплина вниз — под улюлюканье я полез по лестнице назад. Теперь, 20 лет спустя, чувствую ровно то же самое. Могу ли я сделать это на самом деле? Будут ли люди вокруг смеяться и показывать пальцем, если я просто сниму лыжи и пойду вниз по склону? Мой инструктор предупреждал, что подобные мысли будут посещать меня на старте. "Паралич анализа" — так он это называл. В смысле тебя скрючит, как только начнешь думать о том, что сейчас произойдет.

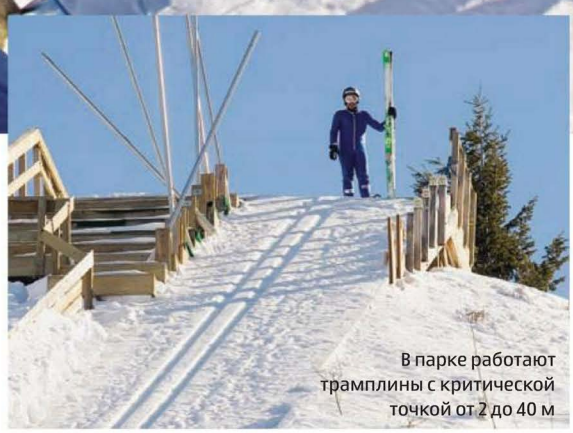
При виде его крошечной фигурки в зоне приземления я чувствую самый настоящий паралич конечностей.

Джонатан осматривает свою главную цель — 40-метровый трамплин, инструктор Мэтт ждет внизу

ОРЕЛ ПРИЗЕМЛИЛСЯ

По большому счету во всем виноват Эдди "Орел" Эдвардс, легендарный неудачник. Именно его бесстрашное выступление на зимней Олимпиаде в 1988-м (так случилось, что Эдди оказался единственным на всю Британию человеком, прыгавшим с трамплина) впервые привлекло мое внимание к тому, что впоследствии стало одним из самых страстных моих увлечений: к лыжному спорту.

Примерно в то же время, когда я с красным лицом спускался по лестнице в бассейне, этот низенький, толстенький, очкастый штукатур парил над склонами в Калгари. Ну хорошо, он занял последнее место. Да, после его выступления МОК ввел "правило Эдди", согласно которому участники олимпийской сборной каждой страны должны пройти предварительный отсев на международных соревнованиях более низкого уровня.



В парке работают трамплины с критической точкой от 2 до 40 м

Но его невозмутимость и самоирония заставили нас сидеть перед телевизорами как приклеенных. Так что, когда спустя 20 лет мне, горнолыжнику среднего уровня, предложили попробовать себя в прыжках на лыжах с трамплина, я аж подпрыгнул (извините за каламбур).

Тем более вдохновляла площадка для моих тренировок — Олимпийский парк штата Юта, построенный к Играм-2002 в Солт-Лейк-Сити. Сегодня это — огромный цех для выработки адреналина под открытым небом, в котором можно заняться любым зимним видом спорта, от бобслея до прыжков с трамплина. Вот ради чего я потратил 12 часов на перелет сюда.

Для начала я записался на три урока, моя цель — прыжок (желательно с приземлением) с трамплина K20. Этот шифр означает, что от точки отрыва на трамплине до "критической точки", где склон становится пологим, — 20 м. Конечно, это ничто по сравнению с рекордом Эдди Эдварда в 71 м, но тот хотя бы тренировался перед своей Олимпиадой, прыгая с двухэтажных автобусов.

ВКУС ФРАНЦИИ

Реклама

* Премиальное французское пиво

Kronenbourg 1664

PREMIÈRE BIÈRE FRANÇAISE*

18

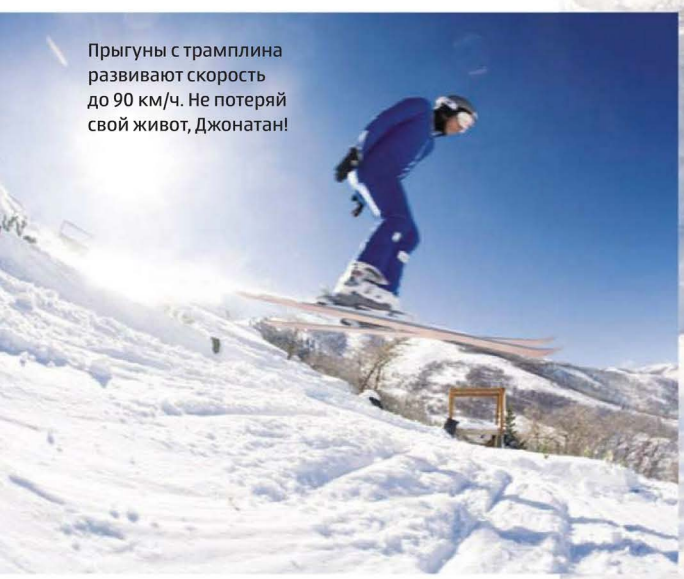
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ
ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

Мэтт Теруиллегар, олимпийский тренер и бывший прыгун

Мой инструктор — Мэтт Теруиллегар, бывший участник американской сборной. “Ни о чем не волнуйся, — говорит Мэтт. — Когда закончим, тебя невозможно будет оторвать от 20-метрового. Вот увидишь, прыжки затягивают”.

Наш первый урок проходит в помещении. Мы оба в носках, и Мэтт демонстрирует самую важную позицию. “Верь или нет, но твое тело на самом деле вовсе не желает наклоняться вперед и прыгать с горы, так что ты сначала должен научить его, как это делать, — объясняет Мэтт. — Секрет — в мышечной памяти: ты должен натренировать тело, чтобы оно делало нужные движения само, без лишних мыслей по этому поводу”.

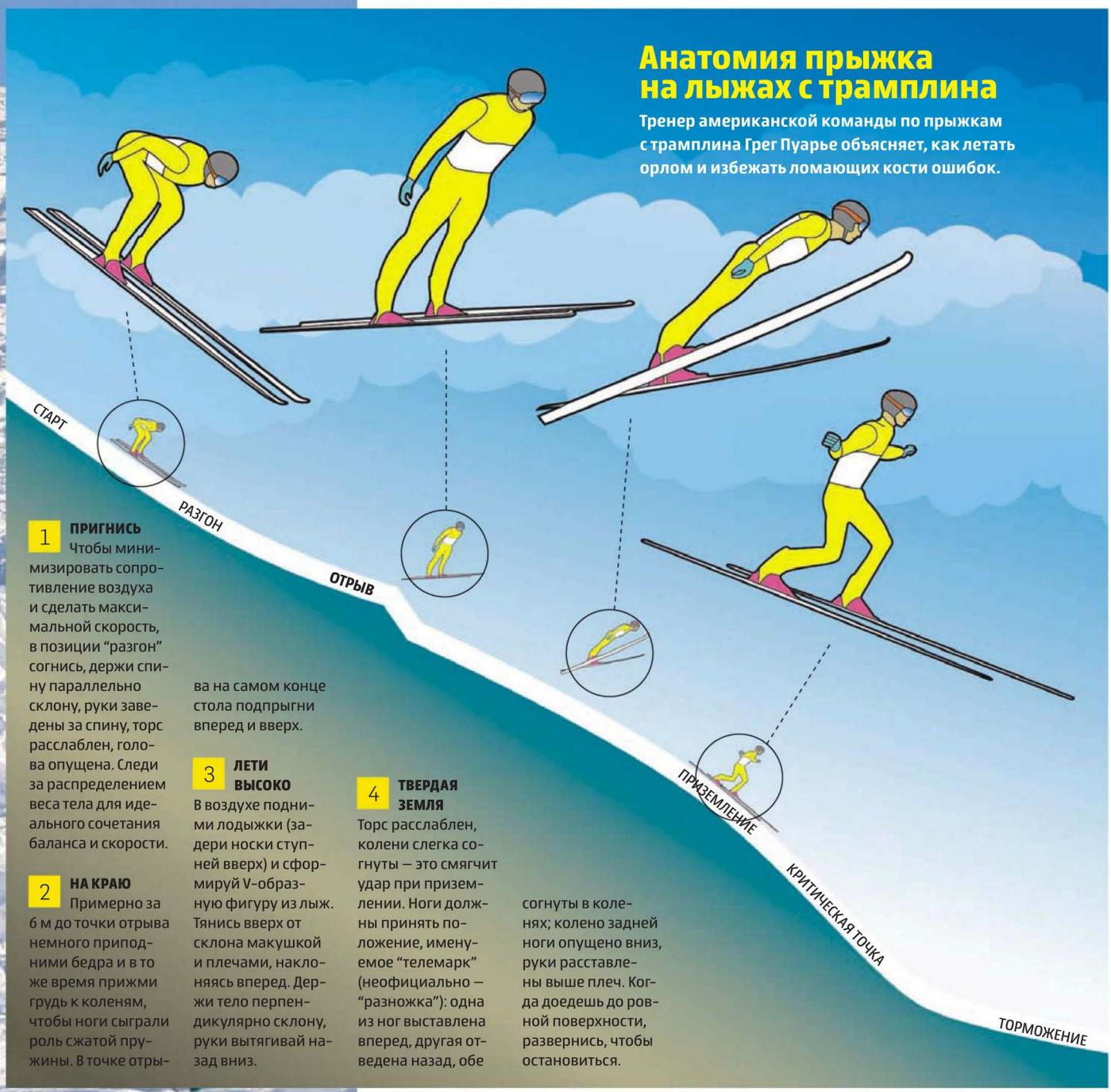
Вот она — позиция “разгон”: ноги согнуты, спина параллельна склону



Прыгуны с трамплина развивают скорость до 90 км/ч. Не потеряй свой живот, Джонатан!

Анатомия прыжка на лыжах с трамплина

Тренер американской команды по прыжкам с трамплина Грег Пуарье объясняет, как летать орлом и избежать ломающих кости ошибок.



1 ПРИГНИСЬ
Чтобы минимизировать сопротивление воздуха и сделать максимальной скорость, в позиции "разгон" согнись, держи спину параллельно склону, руки заведены за спину, торс расслаблен, голова опущена. Следи за распределением веса тела для идеального сочетания баланса и скорости.

2 НА КРАЮ
Примерно за 6 м до точки отрыва немного приподними бедра и в то же время прижми грудь к коленям, чтобы ноги сыграли роль сжатой пружины. В точке отрыва на самом конце стола подпрыгни вперед и вверх.

3 ЛЕТИ ВЫСОКО
В воздухе подними лодыжки (задери носки ступней вверх) и сформируй V-образную фигуру из лыж. Тянись вверх от склона макушкой и плечами, наклоняясь вперед. Держи тело перпендикулярно склону, руки вытягивай назад вниз.

4 ТВЕРДАЯ ЗЕМЛЯ
Торс расслаблен, колени слегка согнуты – это смягчит удар при приземлении. Ноги должны принять положение, именуемое "телемарк" (неофициально – "разножка"): одна из ног выставлена вперед, другая отведена назад, обе согнуты в коленях; колено задней ноги опущено вниз, руки расставлены выше плеч. Когда доедешь до ровной поверхности, развернись, чтобы остановиться.

Основная позиция, как я понимаю из урока, — "разгон", ее прыгуны принимают перед прыжком. Колени низко согнуты, спина параллельна склону, руки прижаты к телу и заведены за спину ладонями наружу. "Тебе нужно быть резким, энергичным, необходимо держать свой вес на лыжах в правильной позиции", — говорит Мэтт, в то время как я повторяю позицию и выпрыгиваю из нее вверх снова и снова. Эта утомительная репетиция является частью ежедневных тренировок прыгунов, даже самых квалифицированных. "Это как замах в гольфе, — говорит Мэтт. — Когда делаешь медленно, все вроде понятно… но на деле легко ошибиться". Только в прыжках с трамплина последствия могут быть гораздо более неприятными для здоровья.

ПЕРВЫЙ ПОЛЕТ

На следующее утро я напяливаю костюм для прыжков — цельный, до невозможности узкий синий комбинезон, в котором невозможно ничего утаить (в том числе количество еды, умятой после катания по живописным склонам Парк-Сити). К этой минималистской одежке прилагаются легкий шлем и специальные ботинки для прыжков, которые выглядят как гибрид обуви для бокса и полукедов.

Но больше всего меня поразили сами лыжи. Они просто огромные! 2,5 м — это в полтора раза длиннее обычных лыж моего размера. Понятное дело, идти на них очень трудно, не говоря уже о том, чтобы ехать, и я потратил минут 20, прогуливаясь с грацией пятилетней девочки на маминых шпильках, прежде чем решился отправиться на подъемник. В тесном костюме, со своим животом, коротенький и толстый, я выгляжу в точности как мой кумир Эдди "Орел".

А значит, я готов. Критическая точка первого трамплина — всего 2 м, но с непонятными гигантскими палками, привязанными к ногам, и он выглядит пугающим. "Не бойся, в воздухе тебе ничего не угрожает", — ухмыляется Мэтт. В воздухе-то да, а что будет, когда я приземлюсь на жесткий, как камень, снег? Но я удивил сам себя, когда стартовал, пробыл в воздухе меньше секунды и успешно приземлился.

Вскоре мне покорился 5-метровый трамплин, и Мэтт решил, что я готов к 10 м. Все шло прекрасно. Перед каждым прыжком все так же страшно, но все приземления прошли благополучно. Уже через несколько минут я втянулся. Главная проблема — как остановиться: лыжи абсолютно прямые по краям, никаких тебе кантов, повернуть нереально, но я тренирую технику раз за разом — позиция "разгон", прямые ноги в момент прыжка и согнутые в момент приземления. Мэтт показывает, как улучшить положение в полете, согнув лодыжки, и я даже пытаюсь принять неудобную V-образную позицию в воздухе, неловко подражая профессионалам. К концу второго урока я не только набираю уверенность, но и физически чувствую себя безупречно.

"Завтра мы тебя с двадцатки запустим, — говорит Мэтт. — Да не бойся ты! Травмы возможны, но их можно получить и на прогулке по улице". Он опять прав, отмечаю про себя, но все же я не гуляю по улицам в неопреновом костюме со скоростью 80 км/ч.

Лучший снег на Земле

“Снежный эффект озера” — этот метеорологический феномен обеспечивает лыжным курортам штата Юта в горах вокруг американского Большого Соленого озера едва ли не самый обильный и пухлый снег в мире.

ВЫСОКАЯ ЦЕЛЬ

Наступает третий день, и я с нетерпением жду покорения 20-метрового монстра. После нескольких успешных разогревочных прыжков Мэтт вместе со мной поднимается на новую высоту. Сняв лыжи, я подхожу к стартовому турникету, полный страха и намерения не сдаваться. Путь вниз выглядит таким длинным. “Все будет в порядке, — успокаивает Мэтт. — Вспомни свои тренировки, отключи мозг и предоставь телу сделать все самому”.

После нескольких глубоких вздохов я представляю, что у меня на голове есть переключатель, как у робота, и передвигаю его в положение “выключено”. Я уже знаком с ощущениями, когда ломается кость, и понимаю, что через мгновение могу испытать их еще раз, но стараюсь полностью сфокусироваться на правильном положении тела при разгоне и максимально эффективном отрыве.

В конце концов, пересилив разумное начало, требующее прекратить эту авантюру, я просто отталкиваюсь от турникета и устремляюсь к точке отрыва. Испытывая нечто среднее между ужасом и наслаждением, я отрываюсь от трамплина и лечу по воздуху. Затем, через несколько секунд, невероятным образом с облегчением снова чувствую снег под своими лыжами. Я сделал это.

И хочу еще. Сейчас же. Ощущение полета сквозь горный воздух, пусть даже и всего на несколько секунд, — это ощущение чистой, природной, тотальной свободы. Это одно из лучших событий в моей жизни. Каждый прыжок не похож на остальные: немного другое положение тела, лыж или изменившийся ветер привносят свои тонкости, но так еще привлекательнее. Я не могу остановиться.

Мэтт подъезжает ко мне после очередного прыжка. “Отлично, — говорит он. — Если хочешь, я думаю, ты можешь попробовать 40-метровый…”

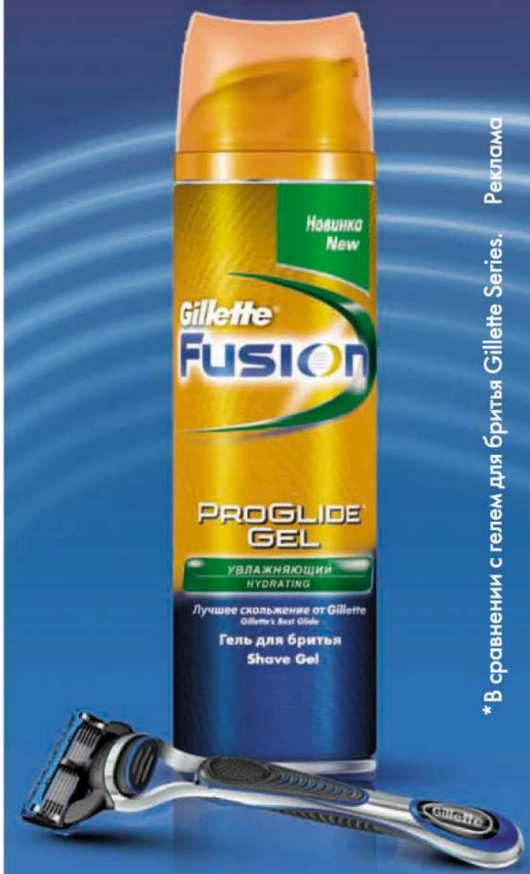
Не скрещивай лыжи! (Почти) идеальное приземление Джонатана после последнего прыжка

ИННОВАЦИЯ

Gillette Fusion PROGLIDE™

В 3 РАЗА* БОЛЬШЕ СМАЗЫВАЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ

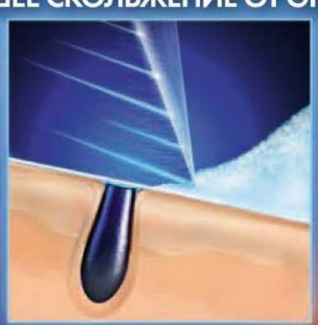
ДЛЯ ЛУЧШЕГО СКОЛЬЖЕНИЯ ОТ GILLETTE!



*В сравнении с гелем для бритья Gillette Series.

Реклама

ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ GILLETTE FUSION PROGLIDE™ ЛУЧШЕЕ СКОЛЬЖЕНИЕ ОТ GILLETTE



Тот самый орел Эдди Эдвардс

И вот он, тот миг, когда я наконец расквитаюсь за позор двадцатилетней давности. Увы, не перед смеявшимися надо мной детьми, а лишь перед самим собой. Сейчас мне так страшно, как не было уже давно. А может, и никогда. Но я должен победить — ради того случая в бассейне.

И вот я еду вниз. Назад дороги нет. Даже если бы я хотел, ничего не мог бы сделать: в отличие от менее высоких трамплинов, на 40-метровом проложена глубокая лыжня, по которой я несусь со все нарастающей скоростью. Не могу ни остановиться, ни повернуть. Все, что мне остается делать, — это как можно лучше держать позицию "разгон" и гнать все мысли из головы. "Резко и энергично", — звучит голос Мэтта в моей голове. Звук скольжения моих лыж переходит в крещендо, а потом я внезапно оказываюсь в точке отрыва, резко выпрямляю ноги и с ужасом и наслаждением оказываюсь летящим в синем небе, как выстреленный из пушки. Это нечто среднее между гигантской водяной горкой и огромной снежной катапультой.

Все происходит как будто в замедленной съемке. Я вижу здание, построенное к Олимпиаде, горы, парковку, дорогу. А потом, с ударом, все ускоряется обратно. На одну триумфальную секунду мне показалось, что я успешный спортсмен, но затем сочетание скорости и неправильного распределения веса отправляет меня кувырком по земле, да так, что я вываливаюсь в конце концов на парковку за пределами спуска. Больно. В меня никогда не стреляли, но, наверно, это так же больно.

И лежа там, благодарно вдыхая глотки свежего горного воздуха, я понимаю, что это не конец. Я не могу закончить свою карьеру прыгуна с трамплина на такой ноте. Возможно, это ошибка, но я собираюсь прыгнуть с 40-метрового еще раз.

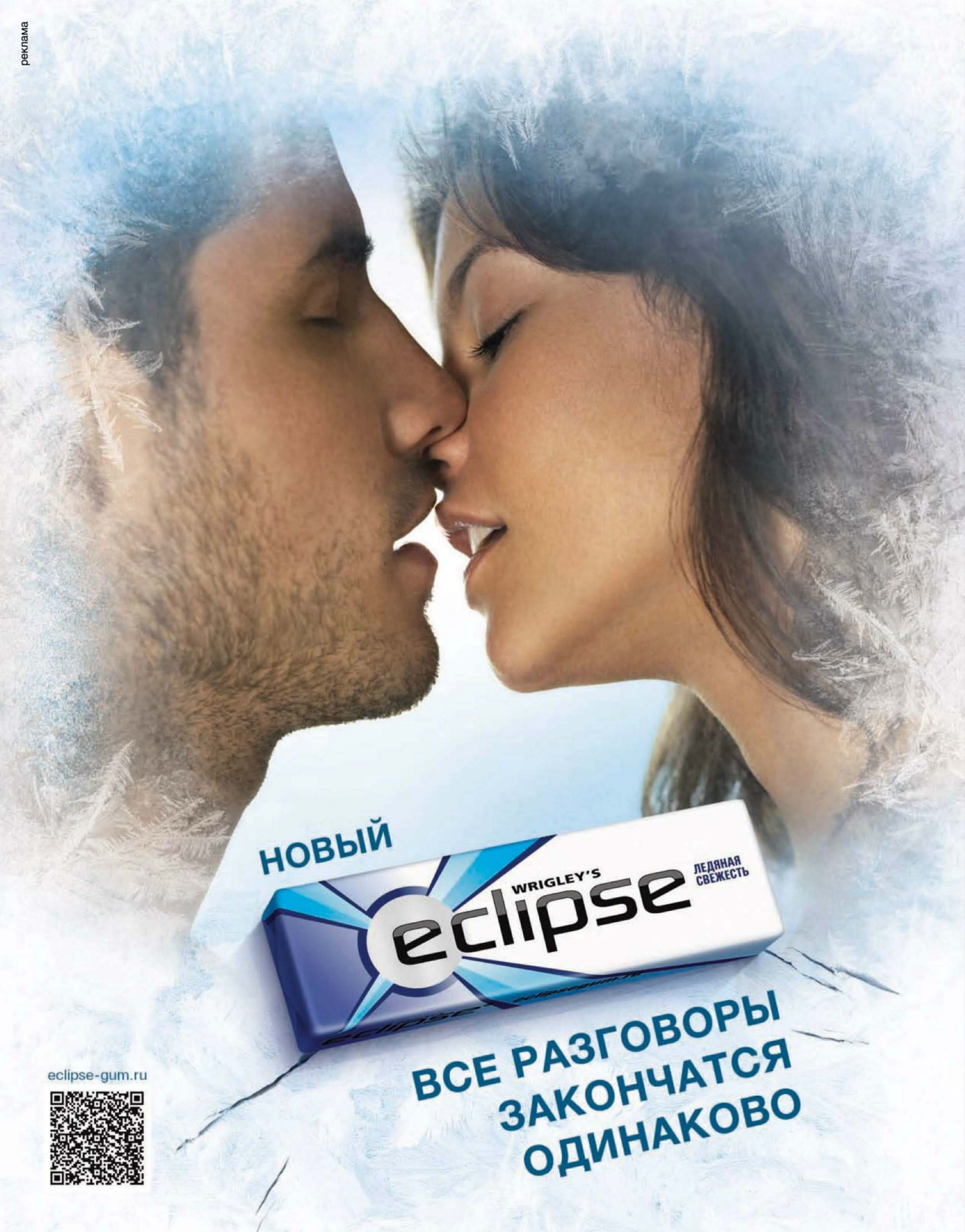
Во второй раз мне везет еще меньше. Я сильнее оттолкнулся, из-за чего приземление оказалось еще более болезненным. На этот раз я падаю на спину, да с такой силой, что отскакиваю от склона, как мячик, падаю снова. Левая лыжа срывается с ноги и летит куда-то вдаль, тормозя только о стену местного кафе. Я лежу на спине не могу ни говорить, ни двигаться. Надо мной склоняется женщина с лыжей: "Это ваша?" А я могу лишь кивнуть. Но это все еще не конец. Надо еще раз. Я знаю, что могу. Несмотря на растущую боль в нижней части спины, на третий раз я принимаю в воздухе лучшую позицию, удерживая свой вес ровно над лыжами, чтобы избежать падения на спину. И приземляюсь! Я просто в экстазе и машу руками, отчего мои лыжи перекрещиваются и я падаю носом вперед. У меня полный рот снега, и некоторые туристы не могут сдержать смех, но мне все равно. Я считаю, что победил.

Дико болит задница (позже, после неприличной процедуры у доктора, связанной с некоторым количеством смазки и резиновыми перчатками, мне поставят диагноз — трещина копчика). Но девятилетний мальчик в плавках наконец отмщен. Меня потрепало, но я заглянул страху в глаза и поехал прямо на него на большой скорости. Плюс я ушел на своих двоих (пусть даже и заметно хромая) и могу рассказать свою историю.

Эдди "Орел" Эдвардс после своего выступления в 1988 году заявил, что пьедестал почета — не его цель. Сами прыжки были для него достаточной наградой. Мне тоже не нужны медали — только невообразимое ощущение полета, немного болеутоляющих и мягкая розовая подушечка, чтобы сидеть на работе в течение трех следующих недель. ■

ФОТО: MARK CHILVERS, REX/FOTODOM

реклама

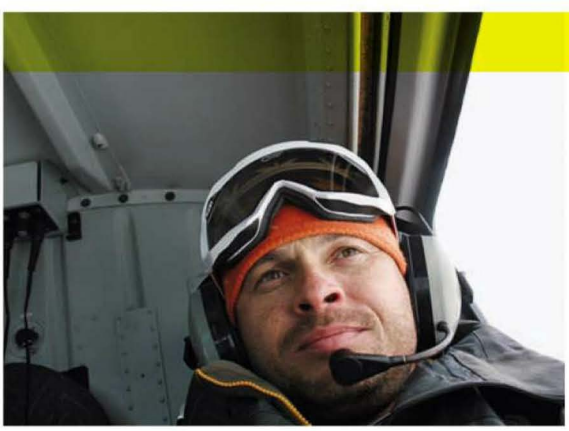

НОВЫЙ
WRIGLEY'S
eclipse
ЛЕДЯНАЯ СВЕЖЕСТЬ
ВСЕ РАЗГОВОРЫ ЗАКОНЧАТСЯ ОДИНАКОВО
eclipse-gum.ru

МЕСТО

Сезон: июнь–март
Время: московское –1 час
Авиабилеты: Москва — Занзибар — Москва, от 30 000 руб.
Сувениры: кофе, пряности, ювелирные украшения

Танзания. Архипелаг Занзибар

Эта африканская страна популярна у всего путешествующего населения мира. Известна она прежде всего обилием диких зверей в местных национальных парках, племенами масаев (самых красивых людей Восточной Африки) и самой высокой горой континента — Килиманджаро (5895 м). Одна из главных достопримечательностей Танзании — райский архипелаг Занзибар. В архипелаге около 50 островов, самые крупные — Пемба и Угунджа (также именуемый собственно Занзибаром). Открыт он был еще в X веке персами-торговцами, благодаря которым около 90% населения островов сегодня исповедуют ислам. Сейчас Занзибар привлекает туристов из разных стран своими бесконечными белоснежными пляжами и уникальными возможностями для дайвинга и рыбалки. Ты сможешь познакомиться с африканской жемчужиной уже в январе, во время нашей программы "Восхождение на Килиманджаро и отдых на Занзибаре". Детали путешествия — на MHadventure.ru.



ПЕРСОНА

Николай Поляков

Этот горный человек влюбился в склоны хребта Аибга (Красная Поляна) еще в десятилетнем возрасте. КМС по скалолазанию, первый разряд по альпинизму и горным лыжам, спасатель МЧС. С 1996 года работает гидом на программах по фрирайду и хели-ски. При этом он продолжает совершенствоваться и в июне этого года прошел первый курс обучения в национальной Школе горных гидов, проходившей в кавказском альплагере "Безенги". Ты сможешь познакомиться с Николаем в Школе фрирайда Men's Health, которую мы проводим 12–19 февраля и 26 февраля — 4 марта 2012 года в Красной Поляне. Не упусти возможность прокатиться по пухляку под руководством опытного гида. Количество мест в каждой группе ограничено. Подробности — на MHadventure.ru.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Путь вина долог, но благороден. Мы непрерывно заботимся о более чем 1700 гектаров виноградников, применяя эффективные методы сельскохозяйственных работ. Наши специалисты трудятся в лабораториях с целью получения новых сортов винограда и над созданием новых вин.

Европейские вина, производимые в Котнарь, обладают исключительными качествами, которых удается достичь, благодаря тому, что средняя выработка с одного гектара ограничивается лишь 70–80% по сравнению с остальными виноградниками Румынии и виноградными хозяйствами других стран. Наша компания прежде всего борется за качество, пренебрегая в данном случае количеством. В винотеке нашей компании, оборудованной согласно научным требованиям, хранятся самые удачные коллекции вин, начиная с 1957 года.

Вина сохраняют безупречную прозрачность, привлекательные цветовые оттенки, а их вкус и аромат – соответствуют типу, благодаря правильной методике кондиционирования.

Наименованием контролируемого места происхождения, впоследствии НКМП, считается географическое название виноградника, винодельческого центра или местности, определяющих происхождение вин, которые, в свою очередь, обладают характеристиками, достигнутыми исключительно природными и человеческими факторами данной территории. Запрещено использование наименования местности в названии вин иного происхождения. Производство и обработка винограда для вин с наименованием контролируемого места происхождения, равно как и кондиционирование и розлив, производится на территории данной местности.

Минимальное природное содержание алкоголя в винах НКМП устанавливается для каждого наименования, учитывая показатели по местности за 3 предыдущих года.

Внедрение винодельческих областей, виноградников, винодельческих центров Румынии осуществляется на основании исследований уполномоченных учреждений республики.

Для получения европейских вин НКМП определяется список сортов для каждого утвержденного наименования контролируемого места происхождения.

Виноградные поля располагают на ограниченных площадях, не затрагивая при этом декоративные и частные виноградники.

Виноградники, используемые для производства вин НКМП, подлежат авторизации на предмет соблюдения условий культивирования, предусмотренных техническими нормами для производства и маркетинга.

Виноградники Котнарь защищают от ветра и холодных потоков посредством прогрева воздушных масс, что обеспечивает достаточное количества тепла. Период с мая по сентябрь характеризуется пониженной облачностью, благоприятствуя солнечному воздействию, росту винограда и накоплению сахара в плодах. Почва является благоприятной для выращивания виноградных культур, обладая песчано-глиняной структурой, богата перегноем и сменными компонентами.

Именно поэтому, Grasa de Cotnari, например, не прижился ни в одной другой местности Румынии или другой стране. Виноградник всегда был удачным примером «взаимодействия мудрых людей с самой природой» (Михаил Садовяну).

«Разнообразнейшие технологические процессы сопровождают созревание и выдержку вина, поскольку истинное вино Котнарь не употребляется в год производства, а лишь через два, четыре года, или даже десять лет спустя, когда вино достигает действительного совершенства вкуса». (Алеку Ал. Флоралес).

Тысячелетние традиции переплетаются с применением современнейших технологий. За последние годы компания, наряду с ведущими компаниями Италии, Германии и Швеции, производила значительные инвестиции, которые поспособствовали расширению розлива, модернизации охладительных и очистительных систем, центрифуг, а также позволили значительно увеличить площадь хранилищ.

В сфере своей деятельности, специалисты Котнарь проводят научные исследования, изучают эволюцию вин и создают ассортимент. В лабораториях, оснащенных по последнему слову техники, за последние два года вывели два новых сорта винограда Граса 75 и Перла Котнарулуй.

В настоящее время ведутся работы по выведению новых сортов, которые будут обладать высококлассными характеристиками.

Результаты участия в международных конкурсах (150 медалей за 5 лет) являются достойным подтверждением того, что вина производства Котнарь уже широко известны и получили высокую оценку потребителя.

www.cotnari.ru

На правах рекламы.

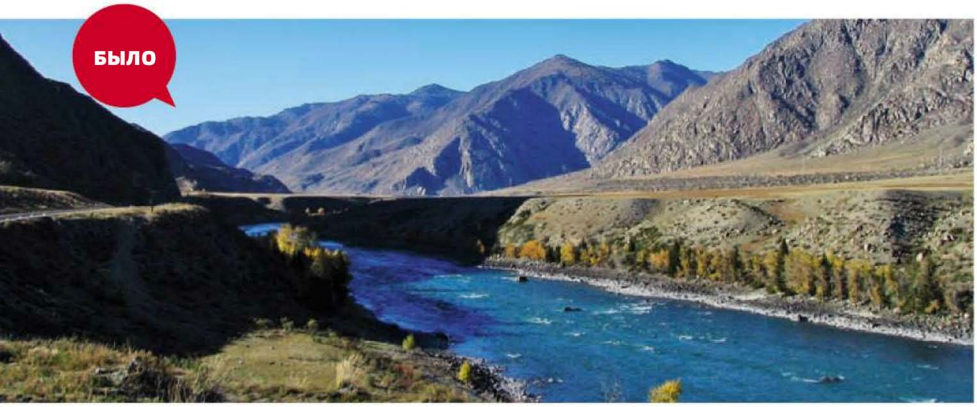
КАМПАНИЯ ФИНАНСИРОВАНА ПРИ СОДЕЙСТВИИ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА И РУМЫНИИ

СОБЫТИЯ

30 ДЕКАБРЯ — 13 ЯНВАРЯ 2012

Новогодний кайт-серф-лагерь Men's Health

В новогодние каникулы мы организуем кайт- и серф-лагерь Men's Health в Южном Вьетнаме. Курсы обучения кайтбордингу, виндсерфингу и классическому серфингу, российские звезды кайта — Андрей Заутер и Петр Тюшкевич, пляжные вечеринки, тропическая природа и, конечно, дружеская атмосфера. Курорт Муйне, где расположится наш лагерь, считается одним из лучших спотов на планете для обучения катанию на любой водной доске. Подробности, как водится, на нашем сайте MHadventure.ru.



6–21 АВГУСТА

Трекинг по Южно-Чуйскому хребту и плато Укок. Алтай

6 августа группа, в составе которой были и двое победителей приключенческой гонки Men's Health Urbanathlon в Санкт-Петербурге — Алексей и Вера Пономаревы, — стартовала из Барнаула. Маршрут начался у Южно-Чуйского хребта. Здесь нет исхоженных троп, а потому в этой части Алтая сложно встретить туристов. Побывав у Софийского ледника и в долине Елангаш, участники экспедиции взошли на несколько вершин, в том числе на высшую точку Южно-Чуйского хребта — гору Ирбис-Ту (3967 м). После этого ребята отправились на плато Укок. Мы рады, что смогли показать читателям Men's Health Алтай, который доступен немногим. Учитывая впечатления наших путешественников, мы решили организовать экспедицию по этому маршруту и в следующем году. Не упусти шанс больше узнать о своей стране, следи за анонсами на обновленном сайте MHadventure.ru.

Шлем Julbo Mute и маска Julbo Revolution Zebra

Шлем Julbo Mute и маска Julbo Revolution Zebra подойдут и тем, кто планирует провести предстоящий зимний сезон в сноуборд-парках, и любителям фрирайда. При разработке шлема использовалась технология In-mold shell, благодаря которой снижен вес защиты. Он теперь весит всего 410 г. Регулируется защита на ура: снимаются "уши", козырек и внутренняя подкладка, а объем можно подогнать точно под твою голову.

Благодаря линзам Zebra в Julbo Revolution тебе не нужно думать о том, чтобы сменить маску в течение дня. Двойные фотохромные линзы из ударопрочного материала NXT — ноу-хау Julbo — легко меняют фактор защиты от 2 (облачно) до 4 (яркое солнце и снег) всего за несколько секунд. Плюс дополнительные бонусы, такие как анатомическая оправа, двухслойный уплотнитель и фронтальная вентиляция, порадуют любого райдера.

ФОТО: А. КАМЕНЕВ, Ю. ВАСИЛЬЕВА

СИЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ, ЗАРЯЖЕННЫЕ ЭНЕРГИЕЙ ТАУРИНА!

*От Гарньер
*После 10 применений активного концентрата фруктов и таурина. Реклама

ИННОВАЦИЯ
АКТИВНАЯ СИСТЕМА С ТАУРИНОМ

> Стимулирующий таурин, известный энергетическим и тонизирующим эффектом

100% СИЛЫ**

www.garnier.com.ru

Горячая Линия Гарньер **8-800-100-0088** www.garnier.com.ru

FRUCTIS MEN

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ШАМПУНЬ

GARNIER

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

42–46 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ТВОЯ ЛУЧШАЯ ПОЛОВИНА

Пять недель активной работы в спортзале — и самым твоим любимым занятием станет позирование перед зеркалом с оголенным торсом. А что? Такими руками, плечами и мышцами груди можно (будет) только гордиться!

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: DIOMEDIA

Прицельная тренировка верхней части тела — всегда проблема, ибо настоящий, результативный силовой тренинг неразрывно связан с упражнениями для ног. Приседы, выпады и становые тяги, как овсяная каша в детстве: на вкус противно, но без нее не вырастешь. Дело в том, что "нижние" упражнения обеспечивают весомую нагрузку на большинство систем организма, влияют на все силовые показатели сразу и обеспечивают нам мощную гормональную подпитку. В этом их несомненный плюс. Минус — в том, что, как ни крути, ноги забирают львиную долю энергии, и на тренировку рук или груди уже не остается ни сил, ни времени. Тем не менее в течение этого месяца мы постараемся убить сразу двух зайцев: сохраним преимущества, которые дают "ножные" упражнения, уделив при этом максимум внимания мышцам верха.

Правила программы

1. Заниматься ты станешь 3 раза в неделю, чередуя тренировку с 1-2 днями отдыха. На первой и третьей тренировках недели у тебя будет всего по одному упражнению для ног, на второй — только "верх".
2. Количество подходов и повторов во всех упражнениях останется неизменным. Твоя задача — за эти 5 недель (в рамках предписанного режима сетов и повторов) постепенно увеличивать рабочие веса. Хотя бы на 2,5 кг в неделю.
3. Упражнения, обозначенные как 1А и 1Б, выполняются по принципу чередования подходов: сделал подход первого упражнения — отдохнул, сделал подход второго упражнения — вновь отдохнул, вернулся к первому упражнению и т.д. Упражнения, входящие в двусеты, необходимо делать подряд, без отдыха. Все остальные выполняются просто по очереди.

* Перед тобой восьмая часть тотальной фитнес-программы, призванной ровно за год вернуть идеальную физическую форму всем, кто раньше занимался спортом или фитнесом, а потом забросил и заплыл жирком. Части 1-7 ищи на MHealth.ru.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Чтобы данная программа не потеряла результативности, упражнения для "низа" в первую и третью тренировки недели будут не совсем обычными. В целом задача проста: необходимо сделать один подход упражнения на 20 повторов. Но, чтобы этот подход дал твоему организму ощутимый толчок к гипертрофии "верха", он должен быть "дыхательным". Объясняю...

1. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Установи на штангу вес, с которым ты мог бы присесть 15-17 раз. Теперь залезай под штангу и приседай, делая между каждым повтором 3-5 вдохов и выдохов, не возвращая снаряд на стойки. Скорее всего, ты без особых проблем доберешься до 12-14-го повтора, а далее надо будет потерпеть и все же доделать подход – 20 приседаний. Если станет совсем тяжело, количество вдохов и выдохов, то есть паузу отдыха между повторами, можно увеличить или, наоборот, уменьшить. Каждую неделю увеличивай вес штанги на 2,5-10 кг (конкретная цифра зависит от твоего опыта и силовых показателей на сегодняшний день). В идеале к пятой неделе тебе надо будет присесть на 20 повторов с весом, который ранее был твоим 12-повторным максимумом.

2. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА С ПОЛА

В целом принцип такой же, как и с приседаниями. Единственное отличие – между повторами штангу не нужно держать в руках. Вместо этого, когда устанешь, возвращай ее на пол, выпрямляйся и дыши. К сожалению, данный метод не позволяет пользоваться кистевыми ремнями, так что заодно сможешь подкачать и предплечья.

ВНИМАНИЕ! Метод дыхательных приседов и становых тяг категорически противопоказан новичкам (да и просто тем, кто не занимался более месяца) и людям, имеющим проблемы со здоровьем (глаза, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат). Сомневаешься – проконсультируйся с лечащим врачом.

ДЕНЬ 1

1. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Работают: *квадрицепсы, ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, мышцы голени, разгибатели позвоночника*

Положи штангу на трапеции, сведи лопатки и прогнись в грудном отделе позвоночника. Поставь ноги на ширину плеч, слегка разведя мыски в стороны. Немного отведи таз назад и чуть согни ноги в коленях **(А)**. Сохраняя спину прогнутой, опустись в глубокий присед **(Б)** и вернись в положение А.
1 сет из 20 повторов Перед переходом к следующему упражнению полностью восстановись.

2. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Работают: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на скамью, взяв гантели. Ступни поставь шире плеч, согнув ноги как минимум до прямого угла. Подними гантели над грудью, расположив грифы в одну линию **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от груди **(Б)**. Мощно выжав гантели, вернись в положение А и повтори.
3 сета по 8 повторов Отдых между сетами — 90 секунд.

3. ЖИМ ШТАНГИ НА ПОЛУ

Работают: *трицепсы, грудные, дельтовидные*

Лежа на полу, согни ноги в коленях и выгнись в грудном отделе позвоночника. Сведи лопатки, возьмись за штангу широким хватом и помести ее над грудью **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти снаряд **(Б)**. Задержись на 1-2 секунды и выжми штангу обратно. Повтори.
3 сета по 6 повторов Отдых — 90 секунд.

4. РАЗВОДКИ С ГАНТЕЛЯМИ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

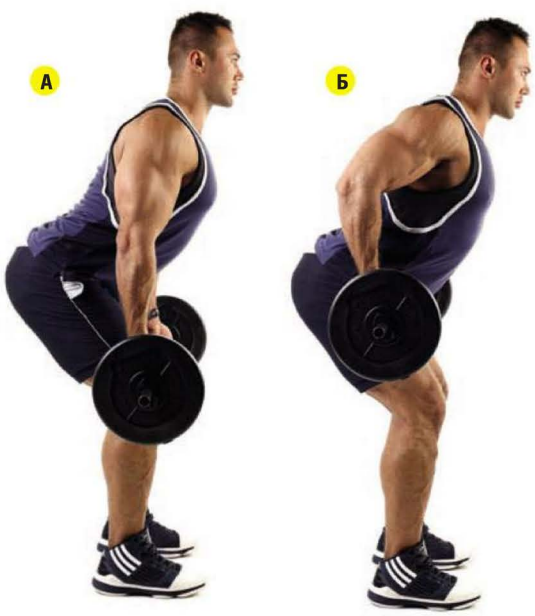
Работают: *грудные*

Лежа на наклонной скамье, согни ноги в коленях, а гантели подними над собой, немного согнув и развернув локти в стороны **(А)**. По широкой дуге опусти гантели до тех пор, пока не сведутся лопатки **(Б)**, ниже не надо. Сразу же вернись в положение А и повтори.
3 сета по 12-15 повторов Отдых между сетами— не более 60 секунд.

5. ТЯГА ЯТСА В НАКЛОНЕ

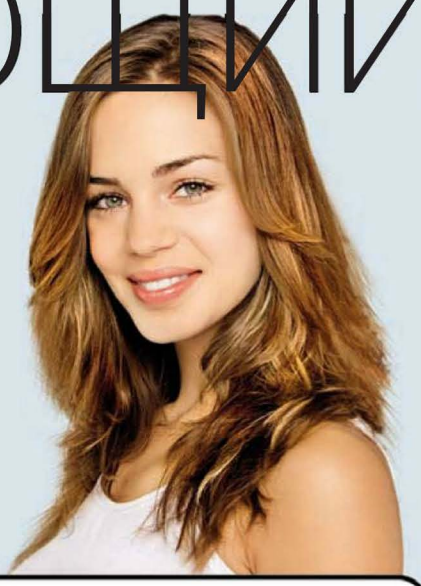
Работают: *широчайшие, трапециевидные, задняя часть дельтовидных, бицепсы, разгибатели позвоночника*

Возьми штангу обратным хватом на ширине плеч. Чуть согни ноги, отведи таз назад, прогни спину. Наклонись вперед до тех пор, пока гриф штанги не опустится на уровень чуть выше коленей **(А)**. Сводя лопатки, потяни гриф к низу живота **(Б)**. Выдержав четкую секундную паузу, плавно вернись в положение А и повтори.
3 сета по 15 повторов Отдых между сетами— 90-120 секунд.

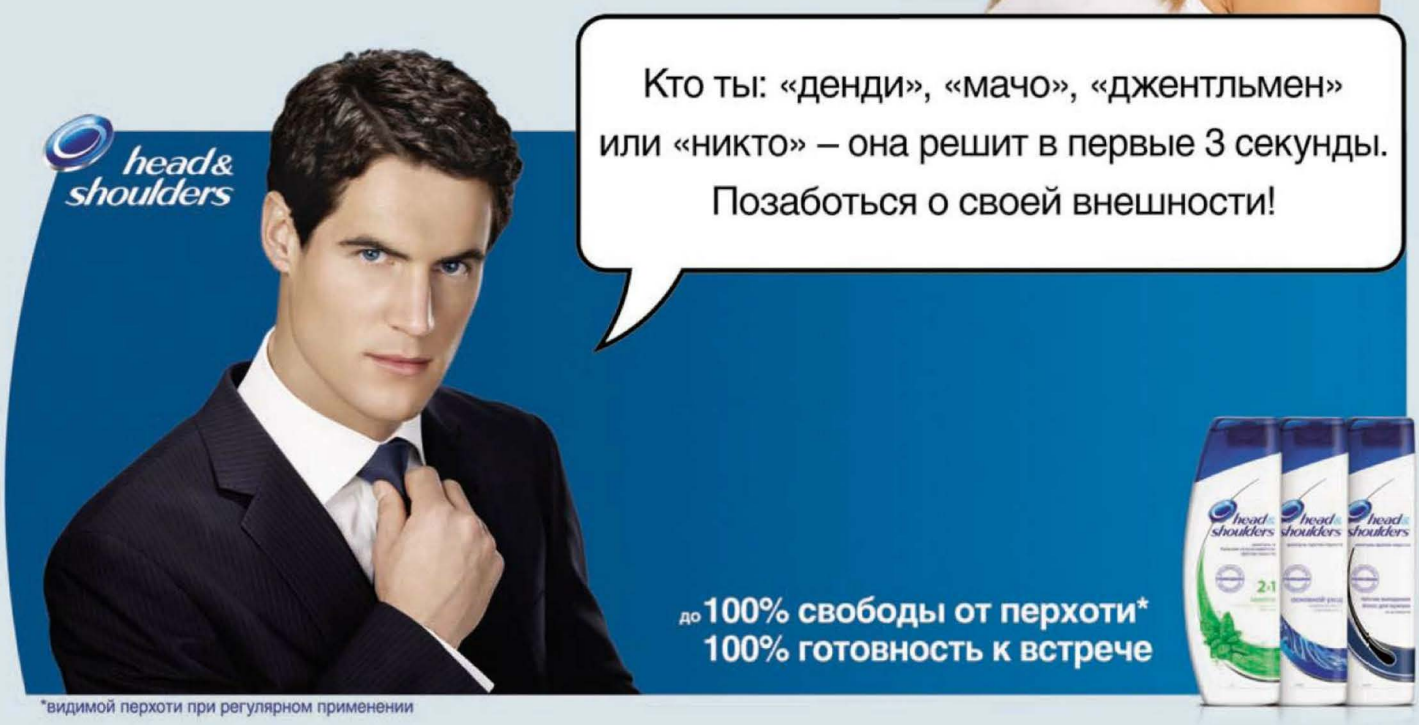


ЗАКОНЧИ ЭТУ ТРЕНИРОВКУ 2-3 СЕТАМИ ДЛЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ И ЖИВОТА. УПРАЖНЕНИЯ И КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ ПОДБИРАЙ ПРОИЗВОЛЬНО.

ВПЕЧАТЛЯЮЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ



К сожалению, эра древних красивых обычаев, когда невеста могла увидеть жениха только на свадьбе и отказаться права не имела, – бесследно прошла. Зато социальные сети возродили не менее забавный и волнующий ритуал – свидание вслепую. Но уж тут – о, свободные нравы – девушка вправе после первого же свидания сбежать от тебя куда подальше, перекрасить волосы или сменить номер мобильного – лишь бы не встречаться с тобой больше никогда. Чтобы такого не случилось, нужно позаботиться о нескольких вещах, на которые в первую очередь обращает внимания любая женщина (а мнение о тебе она составит за 3 секунды, утверждают психологи). Итак, пойдем снизу вверх, ты ведь не рыба – это у рыб проблемы начинаются с головы. У тебя они головой заканчиваются.


Кто ты: «денди», «мачо», «джентльмен»
или «никто» – она решит в первые 3 секунды.
Позаботься о своей внешности!
head & shoulders
до 100% свободы от перхоти*
100% готовность к встрече
*видимой перхоти при регулярном применении

ОБУВЬ

Запомни главное – для первого раза никаких экстравагантных подвигов вроде армейских ботинок и кедов на шнуровке размером с солдатский ремень. Поступь должна быть скромной, хотя и твердой, а обувь чистой, как твои помыслы.

ОДЕЖДА

Представь, что у тебя собеседование. Или экзамен. Не стоит наряжаться в строгий (не дай бог черный) костюм и лаковые штиблеты – это как минимум подозрительно. Вместо того чтобы слушать тебя, она все свидание будет мучиться вопросом: чего это он так вырядился? Поэтому нормальный стиль – casual (джинсы, рубашки, пуловеры). Все остальные изыски оставь на тот период, когда расскажешь ей о себе и поймешь, что она разделяет твои вкусы.

ЗАПАХ

Женщины ценят в мужчинах в основном два качества – запах и чувство юмора. Давать советы по поводу шуток не будем (главное – не перебарщивай с шутками из популярных ТВ-шоу), а вот хорошая парфюмерия – твой надежный помощник в умении расположить к себе даму. Правда, эта субстанция довольно коварна – если переборщишь с духами, вечер будет не в твою пользу. Угадать, какие именно ноты – свежие или восточно-древесные – она предпочитает, ты не сможешь, так что выбирай свой любимый одеколон, но распыляй его не сильно.

ГОЛОВА

В любом деле важны холодная голова и горячее сердце. Помимо рассудительности и осторожности в выборе слов и шуток, не забудь о самом главном враге – перхоти. Даже если в твоей голове хранятся целые собрания сочинений, но в волосах и на плечах сплошная белая пыль, ты скорее будешь похож на бабушкин книжный шкаф, чем на умного и приятного собеседника. Хочешь произвести яркое первое впечатление – выбирай шампунь Head&Shoulders: его формула содержит ActiZinc, который успешно борется с перхотью. Помни главное: волосы – материя весьма тонкая (а у некоторых – особо тонкая и к тому же ломкая). И эта материя куда важнее, чем та, из которой сшит твой наряд. Даже самый безукоризненный гардероб не сможет так сразить твою визави на первом свидании, как красивые здоровые волосы.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДЕНЬ 2

1а. ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Работают: *бицепсы, широчайшие, задняя часть дельтовидных, длинная головка трицепса*

Подвесив на пояс нужный вес, повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч или несколько уже. Подними голову, чуть прогнись в грудном отделе **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс, подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

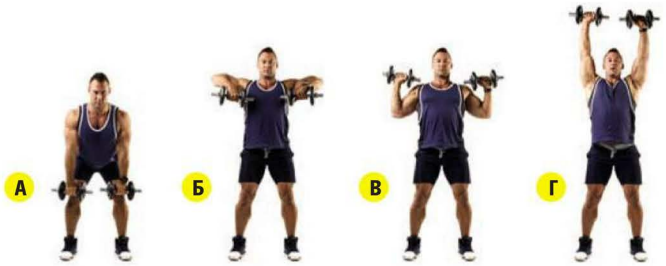
5 сетов по 5 повторов Отдых между сетами — 90-120 секунд.

1б. ПОДЪЕМ НА ГРУДЬ + ШВУНГ С ГАНТЕЛЯМИ

Работают: *дельтовидные, трапециевидные, кор полностью*

Встань прямо, ноги — на ширине таза. Чуть согни ноги в коленях, выпрями спину. Гантели держи в прямых руках перед бедрами. Коротко наклонившись вперед **(А)**, распрямись, поднимись на мыски и пожми плечами — гантели взлетят вверх **(Б)**. Быстро подсядь под них и поймай вес, зафиксировав его на уровне плеч **(В)**. Теперь с помощью ног вытолкни гантели над собой **(Г)**. Аккуратно вернись в положение А и повтори.

5 сетов по 5 повторов Отдых — до полного восстановления.



2. ДВУСЕТ НА ШИРОЧАЙШИЕ

Подтягивания широким хватом

Повисни на перекладине, взявшись за нее широким хватом сверху. Направь взгляд вверх, прогнись **(А)**. Сводя лопатки, подтянись, стараясь коснуться турника верхом грудных **(Б)**. Вернись в положение А и повтори максимально возможное количество раз.

ВАЖНО: если подтягиваться широким хватом тебе тяжело, можешь заменить это упражнение на вертикальную тягу блока широким хватом к груди (15 повторов).

Лыжные тяги с амортизатором

Закончив подтягиваться, возьмись за рукоятки амортизатора, закрепленного на уровне плеч. Сделай 2-3 шага назад, поставь ноги вместе, чуть согни их и наклонись вперед **(А)**. Не сгибая руки в локтях, отведи плечи назад, сокращая широчайшие. Плавно вернись в положение А и повтори. Сделай максимально возможное количество повторов.

Выполни два таких двусета, отдыхая между ними до полного восстановления.

3. ДВУСЕТ НА ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Отведения сидя с упора

Сядь на середину лавки, возьми гантели и поставь их по сторонам от себя на лавку **(А)**. Подними снаряды в стороны до уровня плеч **(Б)**. Плавно вернись в положение А, вновь поставив гантели на лавку. Выдержи секундную паузу и повтори.

8-10 повторов

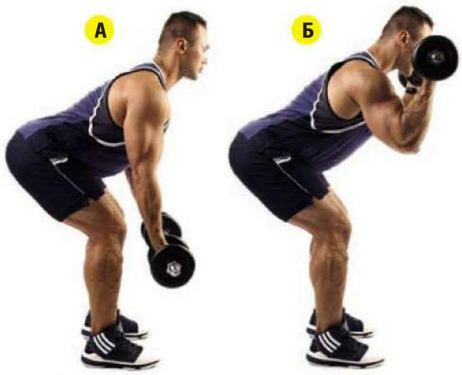
Высокая тяга с гантелями поочередно

Встань, поставь ноги на ширину бедер и чуть наклонись вперед. Гантели разверни ладонями на себя **(А)**. Подтяни правую гантель к плечу, держа локоть выше кисти **(Б)**. Вернись в положение А и подними левую гантель **(В)**. Вновь вернувшись в положение А, ты получишь 1 повтор.

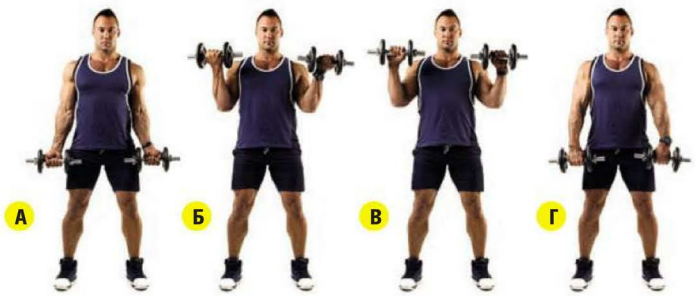
12-15 повторов для каждой руки Отдохнув 120 секунд, повтори весь двусет еще дважды.

4. ДВУСЕТ НА БИЦЕПСЫ

Паучьи сгибания с гантелями
Стоя прямо, наклонись вперед, пока грифы гантелей не окажутся ниже коленей. Плечи должны быть перпендикулярны полу, ладони развернуты вперед **(А)**. Не приближая локтей к животу, согни руки, подняв гантели к ушам **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение.
15 повторов



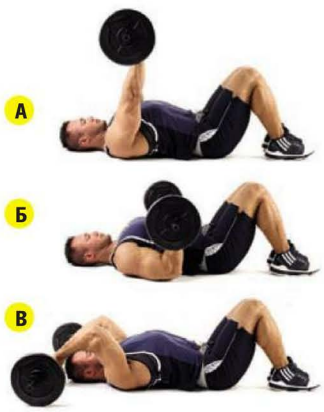
Сгибания Зотмана стоя
Выпрямись и разверни гантели ладонями вперед **(А)**. Согни руки в локтях **(Б)**. Не опуская гантели, разверни ладони на 180° **(В)**. Затем опусти **(Г)** и верни их в положение А.
15 повторов Сделай два таких двусета, отдыхая между ними по 60-90 секунд.



5. ДВУСЕТ НА ТРИЦЕПСЫ

Французский жим со штангой стоя
Встань прямо, взяв штангу прямым хватом, чуть уже плеч. Подними снаряд над головой, направь локти вперед и чуть согни ноги в коленях **(А)**. Не разводя локтей в стороны, опусти гриф за голову **(Б)** и вернись в положение А.
15 повторов

Треугольный жим на полу
Лежа на спине, подними штангу над грудью **(А)**, а затем опусти ее по направлению к груди, пока локти не коснутся пола **(Б)**. Зафиксируй угол между плечом и предплечьем и, не меняя этот угол, опусти штангу за голову, коснувшись дисками пола **(В)**. В обратном порядке вернись в положение А.
15 повторов Сделай 2 таких двусета.



ЗАКОНЧИ ТРЕНИРОВКУ 2-3 УПРАЖНЕНИЯМИ НА МЫШЦЫ ЖИВОТА. В ВОПРОСЕ ВЫБОРА УПРАЖНЕНИЙ ПРОЯВИ ФАНТАЗИЮ.

ДЕНЬ 3

1. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА С ПОЛА

Работают: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, квадрицепсы, хват*

Подойди к штанге, стоящей на полу, вплотную, пока голени не коснутся грифа. Отводя таз назад и прогнув спину, присядь и наклонись, взявшись за гриф прямым хватом **(А)**. Выпрямляя ноги, разгибая корпус и подавая таз вперед, оторви штангу от пола и выпрямись **(Б)**. Верни штангу на пол и повтори.

1 сет из 20 повторов Перед переходом к следующему упражнению полностью восстановись.

2. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

Работают: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на скамью, согнув ноги до острого угла в коленях и заведя таким образом ступни под таз. Сведи и опусти лопатки, подай грудь вперед. Сними штангу со стоек, взяв ее широким хватом **(А)**. Сохраняя положение лопаток, спины и ног, опусти гриф на нижнюю часть грудины **(Б)** и сразу же вернись в положение А.

3 сета по 15 повторов Отдых между сетами — 120 секунд.

3. ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ ПООЧЕРЕДНО

Работают: *широчайшие, трапециевидные, задняя часть дельтовидной, бицепсы, кор*

Возьми гантели, поставь ноги вместе и наклонись вперед, прогибая поясницу и чуть сгибая ноги в коленях. В исходном положении грифы гантелей должны опуститься чуть ниже коленной чашечки **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гантели к поясу **(Б)**, после чего вернись в положение А и повтори.

3 сета по 8 повторов Отдых — между сетами — 90 секунд.

4. ТЯГА ШТАНГИ С ПОЛА ШИРОКИМ ХВАТОМ

Работают: *широчайшие, средняя часть трапеций, задняя часть дельтовидных, разгибатели позвоночника*

Поставь штангу на пол и подойди к ней вплотную. С прямой прогнутой спиной наклонись вперед и возьмись за штангу хватом шире плеч **(А)**. Направляя гриф вдоль бедер, подтяни его к низу живота **(Б)**. Верни штангу на пол, выдержи секундную паузу и повтори.

3 сета по 6 повторов Отдых между сетами— 90 секунд.

5. РАЗВОДКИ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Работают: *задняя часть дельтовидных, средняя часть трапеций*

Установи скамью под углом примерно 30° и ляг на нее животом. Опусти руки с гантелями, чуть согнув и развернув локти в стороны **(А)**. Сводя лопатки и едва заметно прогибаясь, подними гантели в стороны **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

3 сета по 12-15 повторов Отдых между сетами — 60 секунд.

ЗАВЕРШИ ТРЕНИРОВКУ 2-3 СЕТАМИ ДЛЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ И ЖИВОТА. УПРАЖНЕНИЯ И КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ ПОДБИРАЙ ПРОИЗВОЛЬНО.■

ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

Есть вещи, без которых просто невозможно представить жизнь. Девушки скажут, что это любовь. Менее романтичные личности – что это воздух. Но, если бы мы задали этот вопрос твоему организму, он ответил бы, что жизнь невозможна без магния. Вот лишь несколько доказательств.

ЗУБЫ

Яркая и красивая улыбка на лице человека свидетельствуют о том, что все у него хорошо по жизни, и еще о том, что с магнием у него тоже все в порядке, так как магний важен для здоровья зубов.

СОСУДЫ

Магний расслабляет сосуды и способствует снижению давления.

КОСТИ

Ты слышал о том, как важен для костей кальций, пора узнать и о том, что магний для них едва ли не более полезен. В костной ткани содержится 60% от общего количества магния в организме человека. Только с ним кальций будет правильно использован твоим организмом, а в твоей медицинской карте с меньшей вероятностью появится диагноз «остеопороз».

ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

Магний поможет тебе оставаться мужчиной там, где это так важно для нашего самолюбия, – в постели с женщиной. Он напрямую задействован в нормальном функционировании половой системы. Кроме того, магний делает сперматозоиды более подвижными, что полезно, когда ты уже разобрался с посадкой дерева и строительством дома и теперь в планах – дети.

ГОЛОВА

Достаточное количество магния в организме избавляет тебя не только от головной боли в виде будущих возможных болезней, но и от головной боли вообще. Регулярный прием препаратов, обеспечивающих тебя магнием, – хорошая профилактика мигрени. К тому же он помогает людям легче справляться с мыслительной нагрузкой и, едва ли не самое главное, легче переживать стресс, который подстерегает нас сегодня повсюду.

СЕРДЦЕ

В природе нет более полезного минерала для сердца, и это подтверждают самые разные исследования. От магния, например, зависит правильное сокращение и расслабление мышцы сердца. Дефицит магния может привести к некоторым нарушениям ритма сердца. Нет проблем с сердцем? Магний поможет тебе как можно дольше не узнать, что это такое.

МЫШЦЫ

Профессиональный спорт немыслим без магния, как теряют без него смысл и обычные фитнес-тренировки. При физических нагрузках ты расходуешь много этого ценного минерала и, не восполняя его запасы, вредишь здоровью и затрудняешь свой путь к победе и крепким мышцам. Магний помогает мышцам расти и быстрее восстанавливаться после нагрузок, снимает стресс и избавляет от судорог.

ВЫХОД ЕСТЬ

Так как твоя обычная диета, скорее всего, не обеспечивает тебе того количества магния, которое реально нужно, лучше начать прием препаратов, содержащих этот ценнейший минерал. В одной таблетке Магнерота® содержится 500 мг оротата магния, или 32,8 мг чистого магния. Так что с ним ты можешь быть уверен, что обеспечил себя нормой магния, а значит, защитил от массы негативных последствий его нехватки.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Регистрационное удостоверение: П №012966/01 от 22.09.06 г.
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

УПРАЖНЕНИЯ НА БУКВУ Х

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

КАК НЕ УГОДИТЬ ИЗ ФИТНЕС-ЗАЛА В ПАЛАТУ ИНТЕНСИВНОЙ ТЕРАПИИ? ВНЕМЛИ!

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

5. ШПАГАТ ПОПЕРЕЧНЫЙ

ИСПОЛНЕНИЕ: поставив ноги в два раза шире плеч, необходимо опереться руками о пол, после чего, не сгибая ног в коленях, развести ступни в стороны так, чтобы в конечном итоге лечь на пол бедрами.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: для стретча приводящих мышц бедра и впечатления романтически настроенных окружающих.

ЧЕМ ОПАСНО: шпагат — одно из самых бесполезных упражнений в фитнесе. Мало того что правильно его выполнять умеют единицы, так еще и излишние старания могут привести к травмам менисков и медиальной крестообразной связки. Последнее чаще всего происходит во время непроизвольного сгибания ног в коленях при попытке опуститься как можно ниже.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: чтобы снизить нагрузку на колени, лучше всего растягивать не сразу обе, а только одну ногу. Для этого встань на колено, отведя вторую ногу в сторону, и опускайся, не заваливая таз назад. Чтобы прямая нога ненароком не согнулась, поверни ее стопу на себя и прижми к полу — напряжение мышц голени дополнительно стабилизирует коленный сустав. Задержись в этом положении на 15-30 секунд, после чего смени ногу.

*Таких упражнений как минимум 12. Первые 4 ищи в предыдущем номере Men's Health или на сайте MHealth.ru, последнюю четверку — в декабрьском выпуске журнала.

6. ПОВОРОТЫ КОРПУСА В НАКЛОНЕ

ИСПОЛНЕНИЕ: положи штангу на спину, поставь ноги на ширину таза, прогнись в пояснице и наклонись. Теперь, не выпрямляясь, поворачивайся из стороны в сторону, вращая грифом и корпусом.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: в стародавние культуристические времена, году этак в 1973-м, данное упражнение использовалось для тренировки косых мышц живота.

ЧЕМ ОПАСНО: даже обычные ротации в поясничном отделе грозят серьезными травмами мягких тканей, окружающих позвоночник, и межпозвоночных дисков. Наклон вперед усугубляет риск в несколько раз. Достаточно напомнить, что прострелы в пояснице чаще всего возникают именно в таком положении.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: повороты корпуса в наклоне если на что и воздействуют, то, скорее, на грудной отдел позвоночника. Вместо опасной работы с грифом лучше всего лечь на бок, согнуть ноги в коленях и пытаться, скручиваясь в районе лопаток (но не поясницы!), коснуться рукой пола за собой. Это упражнение совершенно безопасно и намного сильнее увеличивает подвижность грудного отдела позвоночника.

МН продолжает заботиться о твоем здоровье и знакомить тебя с упражнениями, регулярное выполнение которых почти всегда приводит к травмам или обострению хронических заболеваний*. Профессионалы относят такие упражнения к категории "X" — экстремальные. Это не значит, что их вообще нельзя использовать. Используй, если хочешь. Но помни о том, чем рискуешь. Ну и, конечно, будь предельно осторожен.

7. ПЛУГ

ИСПОЛНЕНИЕ: лежа на спине — руки вдоль тела — необходимо поднять ноги, а затем опустить их за голову, коснувшись ступнями пола. Ноги в коленях при этом полагается держать прямыми.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: для стретча мышц грудного, шейного и поясничного отделов позвоночника.

ЧЕМ ОПАСНО: плуг сильно сжимает внутренние органы, что на фоне затрудненного дыхания может вызвать неконтролируемый подъем артериального давления и потерю сознания. Кроме того, при не совсем грамотном исполнении данной асаны воздействие на шею намного превосходит все допустимые пределы. В отдаленной перспективе это может привести к кальцификации шейного отдела позвоночника.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: растягивать мышцы, разгибающие позвоночник — от шеи до поясницы, — намного проще и безопаснее сидя. Сядь на колени, руки сцепи за затылком и, округляя спину, прижми подбородок к груди. Задержись на 15-30 секунд.

8. ЖИМ ШТАНГИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

ИСПОЛНЕНИЕ: встань прямо, положив штангу на плечи (держи ее широким хватом). Ступни — чуть шире бедер, спина прямая, ноги немного согнуты в коленях. Помогая себе ногами, вытолкни штангу над головой, а затем опусти обратно за голову до уровня затылка или ниже. Если получится, повтори.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: это упражнение, вышедшее из тяжелой атлетики (там им отрабатывают финальную часть рывка), в коммерческих фитнес-клубах используют для тренировки дельтовидных мышц.

ЧЕМ ОПАСНО: избыточная супинация плечевой кости с одновременным отведением может обернуться серьезной травмой плечевых суставов и/или позвоночника. Последнее наиболее вероятно в случае, когда недостаточная подвижность плечевых суставов будет компенсироваться чрезмерным прогибом в поясничном или грудном отделах. ■

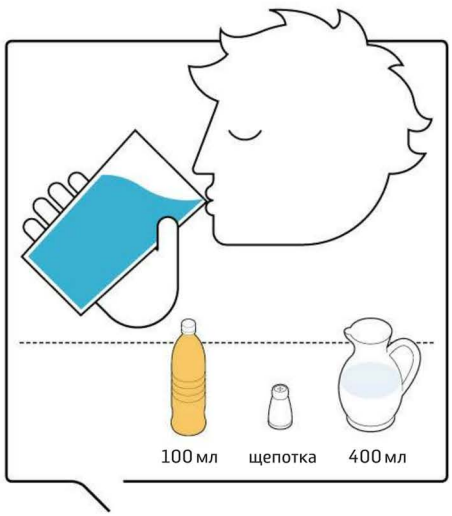
КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: хочешь жать стоя — жми с груди, а не из-за головы. Так и плечевые суставы находятся в безопасном положении, и амплитуда движения плечевой кости намного больше, что увеличивает нагрузку на целевые дельтовидные мышцы.

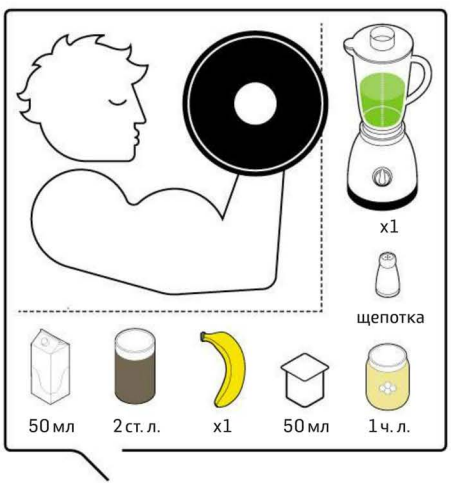
Редакция благодарит салон-магазин "ФитнесДом" (www.fitnessdom.ru) за предоставленное оборудование

КОКТЕЙЛЬНОЕ МЕНЮ

ПРОТЕИНОВЫЕ СМЕСИ И ИЗОТОНИЧЕСКИЕ НАПИТКИ В ИЗОБИЛИИ ПРОДАЮТСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МАГАЗИНАХ. ИЗ ЧЕГО ИМЕННО ОНИ СОСТОЯТ И ПОЧЕМУ МЫ ДОЛЖНЫ ПЛАТИТЬ ЗА НИХ БЕШЕНЫЕ ДЕНЬГИ — НЕПОНЯТНО. ВЕДЬ СМЕСИ НИЧУТЬ НЕ ХУЖЕ МОЖНО ИЗГОТОВИТЬ СОБСТВЕННЫМИ СИЛАМИ.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:





1 ПИТЬЕ С ВОДОЙ

С потом ты теряешь влагу и соли, баланс которых в организме надо восстанавливать. 75-килограммовому мужчине нужно 500 мл спортивного напитка на каждый час аэробных тренировок. Содержание углеводов очень важно. В напитках для бегунов на марафонские дистанции количество углеводов рассчитывается до десятой доли процента. Для непрофессионала это количество должно быть 5–8%. Если у тебя чувствительный желудок, тебе нужен еще более разбавленный коктейль, и тут как нельзя лучше подойдут напитки домашнего приготовления.

ЧТО НУЖНО:

100 мл натурального фруктового сиропа
400 мл воды
1 щепотка соли

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Смешай сироп с водой и добавь щепотку соли. Это даст тебе столько же натрия, сколько покупной спортивный напиток. Но куда дешевле и не так сытно — всего 58 ккал по сравнению со 140 в магазинном варианте.

2 ЖИДКОСТЬ ПОСЛЕ ШТАНГИ

Повторим на всякий случай еще раз: чтобы эффективно наращивать мышцы, после тренировки нужно пить белково-углеводные коктейли — на одну часть белка две части углеводов. Такой напиток должен восстанавливать потери воды в организме, гликогена в мышцах, а также помогать залечивать микротрещины в мышечной ткани. Подумать только — всем этим требованиям отвечает шоколадное молоко.

ЧТО НУЖНО:

50 мл нежирного йогурта
50 мл нежирного молока
2 ст. л. порошка какао
1 банан
1 щепотка соли
1 ч. л. меда

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Просто взбить все ингредиенты в блендере. Это даст тебе 220 ккал, 15 г белка и 35 г углеводов. Помни, что мышцы лучше всего усваивают углеводы и аминокислоты, если ты пьешь коктейль сразу после тренировки.

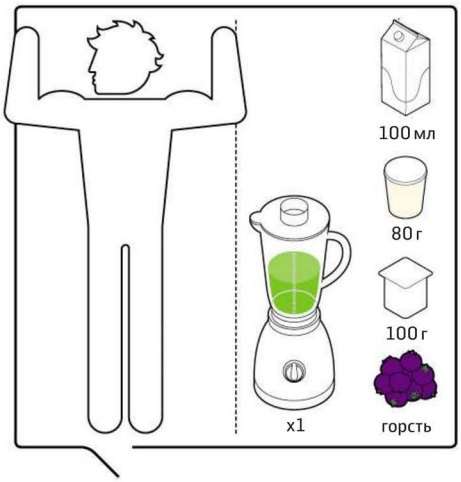
Davidoff Café Grande Cuvée.

Благородный купаж кофейного сомелье.

www.zinodavidoff.com/cafe

DAVIDOFF
Café

реклама



3
КОКТЕЙЛЬ “МУСКУЛИСТЫЙ”

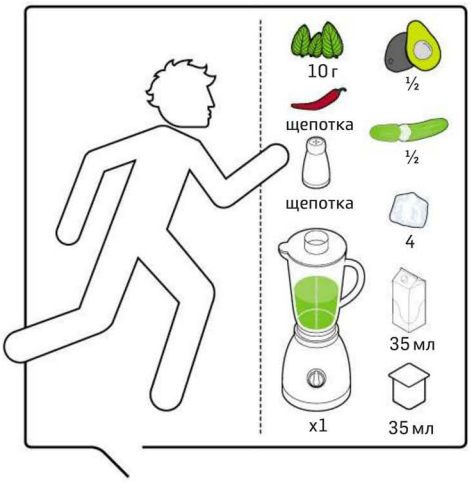
Протеиновый коктейль за пару часов до тренировки защитит тебя от катаболизма — процесса расщепления мышечных тканей для получения организмом энергии. Главные действующие вещества в протеиновом коктейле — сывороточный белок и казеин, которые есть в том же молоке или твороге. Твоя задача — лишь сделать (и выпить) достаточное количество коктейля, ведь ты должен получать примерно 1,1 г белка на килограмм веса ежедневно, а твой обычный рацион может и не обеспечить эту норму.

ЧТО НУЖНО:

80 г нежирного творога
100 г натурального йогурта
100 мл обезжиренного молока
1 горсть замороженной черники

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Смешай все ингредиенты — и ты получишь напиток с 21 г чистого протеина. В покупной версии аналогичного объема его будет чуть больше — 25 г. Впрочем, тебе хватит и 21 г — если ты, конечно, не профессиональный спортсмен. Если спортсмен — тебе не обойтись без добавок, улучшающих усвоение протеина и рост мускулов, которыми насыщено спортивное питание.



4
НАПИТОК “ОБЕЗЖИРЕННЫЙ”

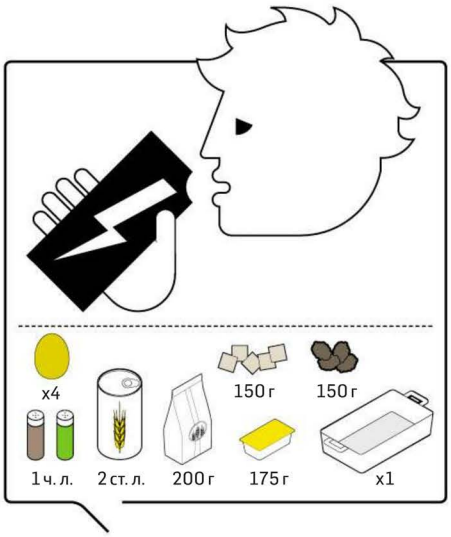
Жиросжигающие препараты действуют двумя способами. Во-первых, повышают температуру тела, что ускоряет обмен веществ и, соответственно, переработку жира. Во-вторых, ускоряют транспортировку жира к мышцам. Это обеспечивают аминокислоты вроде L-карнитина, которого много в авокадо и молочных продуктах. В нашем коктейле его примерно 11 мг, меньше, чем в аналогичном количестве пищевой добавки. Зато наш напиток совершенно натуральный и в нем есть огурец — плод, богатый серой и кремнием, ускоряющими вывод лишнего жира из клеток. Пей после тренировки.

ЧТО НУЖНО:

½ авокадо
½ небольшого огурца
1 горсть листьев мяты
35 мл обезжиренного молока
35 мл натурального йогурта
4 кубика льда
1 щепотка соли и перца чили

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Смешай в блендере авокадо, огурец, молоко, йогурт, соль и мяту. Добавь лед и снова включи блендер. Перед подачей брось щепотку чили, повышающего температуру твоего тела. В одном стакане — 130 ккал, 5 г белка, 8 г углеводов и 2 г насыщенных жиров.



5
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАТОНЧИК

Запасов энергии в твоем теле хватает лишь на два часа непрерывной тренировки. Спортсмены, занимающиеся дольше (например, велогонщики), полагаются на батончики или хлебцы, восполняющие запасы глюкозы. Отличный источник энергии — солодовый экстракт. Его не проблема купить в любом интернет-магазине, торгующем товарами для домашнего пивоварения и хлебопечения.

ЧТО НУЖНО:

150 г коричневого сахара
175 г маргарина
2 ст. л. солодового экстракта
4 яйца
200 г муки
1 ч. л. корицы
1 ч. л. специй (кардамон, имбирь, гвоздика)
150 г сухофруктов

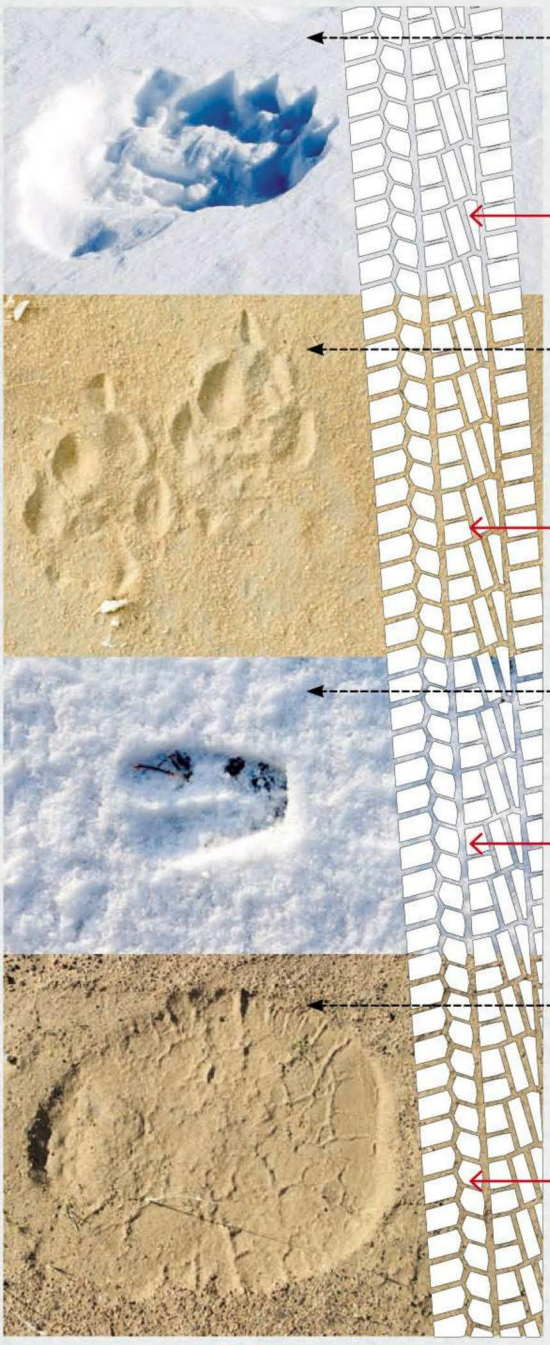
ЧТО ДЕЛАТЬ:

Разогрей духовку до 160°C. Взбей в блендере маргарин, коричневый сахар и солодовый экстракт. Добавь туда яйца, когда смесь станет однородной — муку и специи. В готовое тесто положи сухофрукты. Выложи смесь на накрытый кулинарным пергаментом противень и пеки час. Остуди и нарежь на батончики — у тебя должно получиться 12 штук. В каждом будет около 330 ккал и 50 г углеводов. Не уверены, что с их помощью ты установишь мировой рекорд, но полноценно бегать, гонять на велике и лыжах сможешь наверняка. ■

ОСТАВЬ СЛЕД

ПЕРЕД ТОБОЙ НЕСКОЛЬКО СЛЕДОВ. ТЕ, КТО ИХ ОСТАВИЛ, ВНЕШНЕ СОВЕРШЕННО НЕ ПОХОЖИ ДРУГ НА ДРУГА, НО ИХ ОБЪЕДИНЯЕТ ОДНО — ОГРОМНАЯ СИЛА И УМЕНИЕ ТВЕРДО СТОЯТЬ НА НОГАХ.

Viatti TYRES
Paradigma del comfort*
*эталон комфорта



1 Белый медведь

Даже водные преграды не останавливают это животное – между пальцами у него перепонки. В воде белый медведь может развить скорость до 3,5 узлов, и известны случаи, когда зверь проплывал более 700 км. Еще более уверенно белый медведь чувствует себя на замерзшей воде – не скользить на льду помогают покрытые шерстью подошвы лап с жесткими щетинками и когтями.

Даже при –45°С Viatti Brina сохраняют свою фирменную цепкость и комфортабельность. Ты можешь проехать тысячи километров и не устать — управлять машиной с этими шинами будет еще приятнее.

2 Гепард

Взрослый гепард – это 60 кг мышц, которые в любой момент готовы к рывку с места на скорости, превышающей разгон суперкара, – 2 секунды до 75 км/ч. Первые 100 метров животное преодолевает за 6,13 секунды. Максимальная же скорость зверя – 115 км/ч. Маневрировать гепарду помогают когти, которые впиваются в землю и позволяют моментально менять направление движения, даже когда он мчится на пределе своих возможностей.

Шины Viatti Brina тоже готовы к высоким скоростям и резким маневрам. Благодаря асимметричному рисунку протектора они идеально держат дорогу, даже когда под колесами машины то, что трудно назвать «дорогой».

3 Северный олень

Так вот ты какой, след северного оленя! Если видишь перед собой такой отпечаток – знай, ты забрался глубоко на север. Широкое копыто позволяет оленю не проваливаться даже на рыхлом снегу. Благодаря этому северный олень имеет отличную проходимость (если пользоваться автомобильными терминами).

Рыхлый снег или растаявшая снежная каша не остановят машину, «обутую» в Viatti Brina, — поперечно-продольные канавки отлично отводят воду и помогают автомобилю сохранять курсовую устойчивость.

4 Слон

Эти следы остаются там, где прошло животное, вес которого достигает 7 тонн. При таком весе умение твердо стоять на ногах – штука крайне важная. У слона для этого на стопах есть мягкие подушечки, которые расплющиваются, когда он наступает, увеличивая площадь опоры и распределяя вес. Кстати, эта часть слона очень чувствительна – он способен ощутить под ногой даже мелкую монету.

Состав резины Viatti Brina тоже мягкий — он подобран таким образом, чтобы обеспечивать оптимальное сцепление с дорогой в городских условиях. Большое пятно контакта и готовность к движению на покрытом реагентами асфальте дают водителю полный контроль над ситуацией.

Viatti TYRES

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СЫН ОШИБОК ТРУД

ВОПРОС **Почему мой тренер разным клиентам дает разные упражнения? Мне разрешает только отжиматься, в то время как другие уже жмут штангу. Неужели мне нельзя жать, как и более опытным, просто с небольшим весом?** ИММАНУИЛ

ОТВЕТ **Твой тренер дело говорит, начинающему подходят не все упражнения, доступные опытному клиенту. По разным причинам: где-то опасно, где-то просто не нужно (например, мышцам новичка еще рано учиться работать во взрывном режиме). Вот примеры упражнений на одни и те же группы мышц: первое для новичка, второе — для продвинутого.**

ПРИМЕР 1

НОВИЧОК

Приседания с амортизатором

Прикрепи амортизатор к перекладине. Поставь ноги на ширину плеч, чуть развернув ступни мысками наружу. Держась руками за края амортизатора, присядь так, чтобы верхняя часть бедра стала параллельной полу. Вернись в исходное положение и повтори.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ДЛЯ НОВИЧКОВ Растягивающийся амортизатор облегчает подъем из седа и помогает стабилизировать спину. Это позволяет одновременно осваивать грамотную технику приседа и избегать ненужных перенапряжений, способных привести к травме.

ПРОДВИНУТЫЙ

Приседания со штангой на лавку

Встань примерно в полуметре от лавки (спиной к ней) со штангой на плечах. Отводя таз назад, опустись в присед, пока мягко не коснешься лавки ягодицами. Не расслабляя спину, утвердись на лавке, отсчитай секунду и мощно вернись в исходное положение.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ДЛЯ ОПЫТНЫХ Момент остановки, когда ты сидишь на лавке, уничтожает стретч-рефлекс — рефлекторное сокращение мышц бедра, обычно облегчающее мышечную работу. Это, во-первых, усложняет упражнение, а во-вторых, учит мышцы бедра работать во взрывной манере.

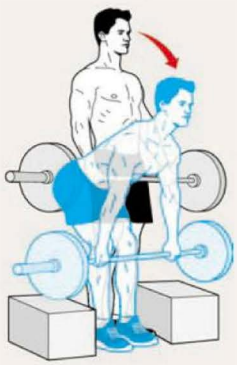
ПРИМЕР 2

НОВИЧОК

Становая тяга с плинтов

Поставь штангу на плинты высотой 10-15 см или на упоры силовой рамы так, чтобы в исходном положении гриф находился чуть ниже колена. Подойди к снаряду вплотную, присядь, наклонись и возьмись за гриф хватом сверху. Разгибая корпус и ноги, подними штангу. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ДЛЯ НОВИЧКОВ Этот вариант укорачивает амплитуду тяги почти вдвое, что снижает требования к технике и облегчает нагрузку на поясницу. Идеален для обучения классической становой тяге.

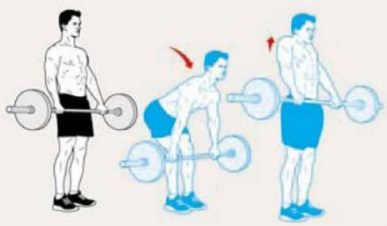


ПРОДВИНУТЫЙ

Румынская тяга со шрагами

Возьми штангу хватом сверху на ширине плеч. Ноги поставь на ширину таза, чуть согни их в коленях и прогнись в пояснице. Отводя таз назад, наклонись и опусти гриф штанги до середины голени. Мощным движением вернись обратно и, не останавливаясь, пожми плечами. Повтори.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ДЛЯ ОПЫТНЫХ Позволяет использовать больший вес, нежели при обычных шрагах. К тому же за счет взрывной манеры подъема снаряда мышечное сокращение получается более полным и глубоким, что прекрасно стимулирует рост мышечной массы у привыкшего к одному и тому же темпу атлета.



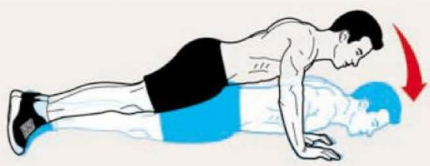
ПРИМЕР 3

НОВИЧОК

Негативные отжимания

Встань в обычный упор лежа — руки на ширине плеч, ступни вместе, ноги с корпусом в одну линию. Медленно (за 6-10 секунд) опустись, сгибая руки, до тех пор, пока грудь не коснется пола. Взрывным движением вернись в исходное положение и повтори.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ДЛЯ НОВИЧКОВ Даже если ты (о, позор тебе!) не можешь отжаться от пола более 20 раз, сделав медленные пять отжиманий, ты создашь полноценную нагрузку на свои хилые грудные мышцы.



ПРОДВИНУТЫЙ

Жим в силовой раме

Поставь упоры силовой рамы на такую высоту, при которой твои локти в нижнем положении жима находились бы не ниже уровня скамьи. Сведи лопатки и согни ноги как минимум до прямого угла. Выжми штангу с упоров вверх на прямые руки. Верни штангу на упоры и повтори.

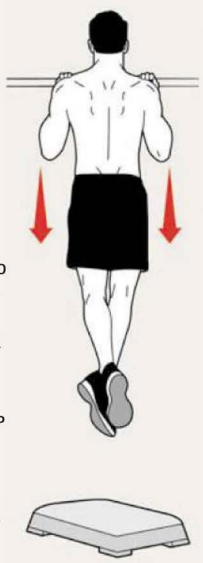
В ЧЕМ ПОЛЬЗА ДЛЯ ОПЫТНЫХ Устраняя стретч-рефлекс, на порядок усложняет движение, повышает силу трицепсов и, в долгосрочной перспективе, положительно сказывается на максимальном результате в жиме штанги лежа.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD

НЫХ

ПРИМЕР 4

Негативные подтягивания обратным хватом



Встань на скамью или любую другую платформу похожей высоты и возьмись за перекладину. Чуть подпрыгнув, выйди в верхнюю точку подтягиваний. Медленно (за 6-10 секунд) опустись на прямые руки. Снова залезь наверх и повтори.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ДЛЯ НОВИЧКОВ Позволяет, даже если ты не можешь подтянуться ни разу, почти сразу же вводить подтягивания в свою программу тренировок.

Подтягивания “коммандос”

Повернись вдоль перекладины и возьмись за нее, словно за рукоять двуручного меча — кисти вместе, одна над другой. Прогнувшись в спине, подтянись, уводя голову вправо от турника. Опустись в исходное положение и повтори, но подними голову уже с левой стороны.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ДЛЯ ОПЫТНЫХ Усложняя траекторию движения, делает привычное упражнение с собственным весом освежающе новым, эффективным и интересным.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ПЕРЕБОЛЕЛ АНГИНОЙ И ПОТЕРЯЛ ЗА НЕДЕЛЮ 5 КГ. КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ БОЛЕЗНИ, ЧТОБЫ ПО МИНИМУМУ ТЕРЯТЬ ВЕС? ИВАН

Традиционно принято во время простуд или ангин меньше есть, но больше пить. Якобы так у организма остается больше сил на борьбу с болезнью. Но, конечно же, в любом случае мучить себя голодом не стоит, если того не попросит врач. Что касается потерь веса — не надо о них переживать, за неделю-другую все восстановится. По возвращении в зал рабочие веса лучше всего снизить на 20-30%, а объем тренировки сократить на 1/4, и так 2-3 недели.

Какие плюсы и минусы у приседа с широким и узким хватом? Как лучше приседать?

АЛЕКСЕЙ

Держать штангу широким хватом во время приседаний более комфортно для плечевых суставов, но такой хват меньше способствует стабилизации верха спины. Узкий же хват спину стабилизирует прекрасно, но может вызывать неприятные ощущения в плечевых и локтевых суставах. Лучше всего подобрать свою, индивидуальную ширину хвата и не замыкаться только на ширине, ведь помимо этого крайне важно понимать, что у тебя с лопатками, на какой точке спины лежит штанга, достаточно ли ты прогнут в грудном отделе позвоночника и так далее.

Дома есть беговая дорожка, 2 гантели по 15 кг, гиря 16 кг и турник. Как соединить бег на дорожке и упражнения с железом, чтобы получилось подобие высокоинтенсивного интервального кардио?

МАКСИМ

Нужно объединить в один подход наиболее сложные и энергоемкие упражнения с забегами небольшой продолжительности (100-400 м с максимальной скоростью). В твоем случае возможны такие варианты:

1. Подтягивания во взрывном режиме + бег.
2. Подтягивания с уголком + бег.
3. Рывки с гантелью или гирей + бег.
4. Подъем на грудь и жим с гантелями + бег.
5. Отжимания на гантелях с тягой + бег.
6. И т.п.

Выполняй обе части подряд, без отдыха. 8-10 таких подходов (можно держаться одной комбинации или смешивать) — прекрасная метаболическая тренировка, которая будет намного интенсивнее и результативнее искомого тобой “интервального кардио”.

Один из принципов гипертрофии — тренировки мышечной группы через день. Но у меня не получается тренироваться чаще раза в четыре дня. Насколько хуже будет мышечный прирост при такой частоте занятий?

ВЛАД

На самом деле, не ориентированные на гипертрофию, а силовые тренировки очень важно проводить часто. Гипертрофия — как адаптационная реакция на различную и постоянно обновляемую нагрузку — может прекрасно развиваться и с таким режимом занятий, если организм к ней приучить. Просто не настраивайся на заметное развитие силовых показателей — они будут сильно тормозить, проводи общие тренировки и старайся держать тренировочный объем на высоком уровне (то есть делать больше повторов и подходов).

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

11.2011

Guide t

ШАПОЧНЫЙ РАЗБОР

НЕСМОТРЯ НА ИЗБИТЫЕ ФОЛЬКЛОРНЫЕ ЛОЗУНГИ, ВРЕМЕНАМИ ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ В ТЕПЛЕ — ОЧЕНЬ ДАЖЕ ПРАВИЛЬНО. ДА И ПРОСТО КРАСИВО.

o Style

ЧТО НОСИЛИ РАНЬШЕ...

...ЧТО НОСЯТ СЕЙЧАС

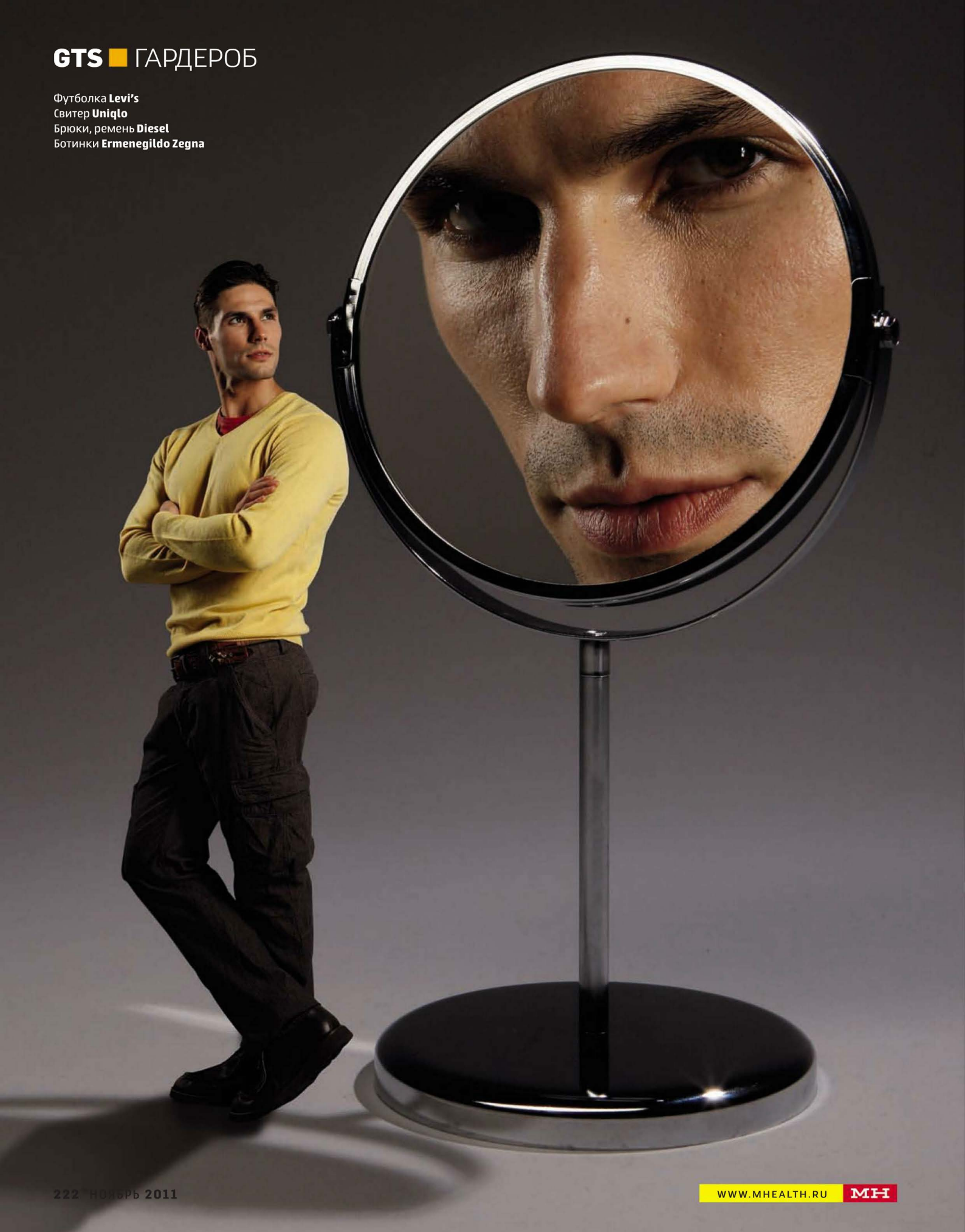
ФОТО: LEGION-MEDIA

Реклама. * СТЕРЛИНГОВОЕ СЕРЕБРО.

ООО СЕРЕБРЯНЫЙ СТИЛЬ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР КОМПАНИИ THOMAS SABO В РФ
+7(495) 925 01 01

Крокус Сити Молл, 65-66 км. МКАД; Тверская ул., д.6;
АТРИУМ, Земляной вал, д.33; "Европейский" ТРЦ Киевского Вокзала пл., д.2,
Аэропорт Домодедово

Футболка **Levi's**
Свитер **Uniqlo**
Брюки, ремень **Diesel**
Ботинки **Ermenegildo Zegna**



МЕЛОЧЬ, А ПРИЯТНО

ТОРЧИШЬ ЦЕЛЫМИ ДНЯМИ В ОФИСЕ И ВРЕМЕНАМИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ВИНТИКОМ ОГРОМНОЙ МАШИНЫ? СОЧУВСТВУЕМ. НО, ЕСЛИ СМЕНИТЬ РАБОТУ НЕ ВЫХОД, ИЗМЕНИ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ. ХОТЯ БЫ В ПЛАНЕ ОДЕЖДЫ РЕШИСЬ НА СОЧНЫЕ ЦВЕТА И БОЛЕЕ СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ. НЕ ПЕРЕБОРЩИ — ОДНОЙ ЯРКОЙ ДЕТАЛИ ГАРДЕРОБА ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО.

Свитер **Chevignon**
Пиджак **Strellson Sportswear**
Джинсы **PPD**
Ботинки **United Nude**
Сумка **Z Zegna**
Клавиатура **Apple Wireless Keyboard**

Футболка **Lacoste**
Рубашка **Desigual**
Джинсы **Strellson Sportswear**
Кеды **ASH**
Степлер **El Casco**

Футболка **Vilebrequin**
Кардиган, ботинки
H.E. by Mango
Джинсы **Trussardi Jeans**
Сканер **Xerox**
DocuMate 3115

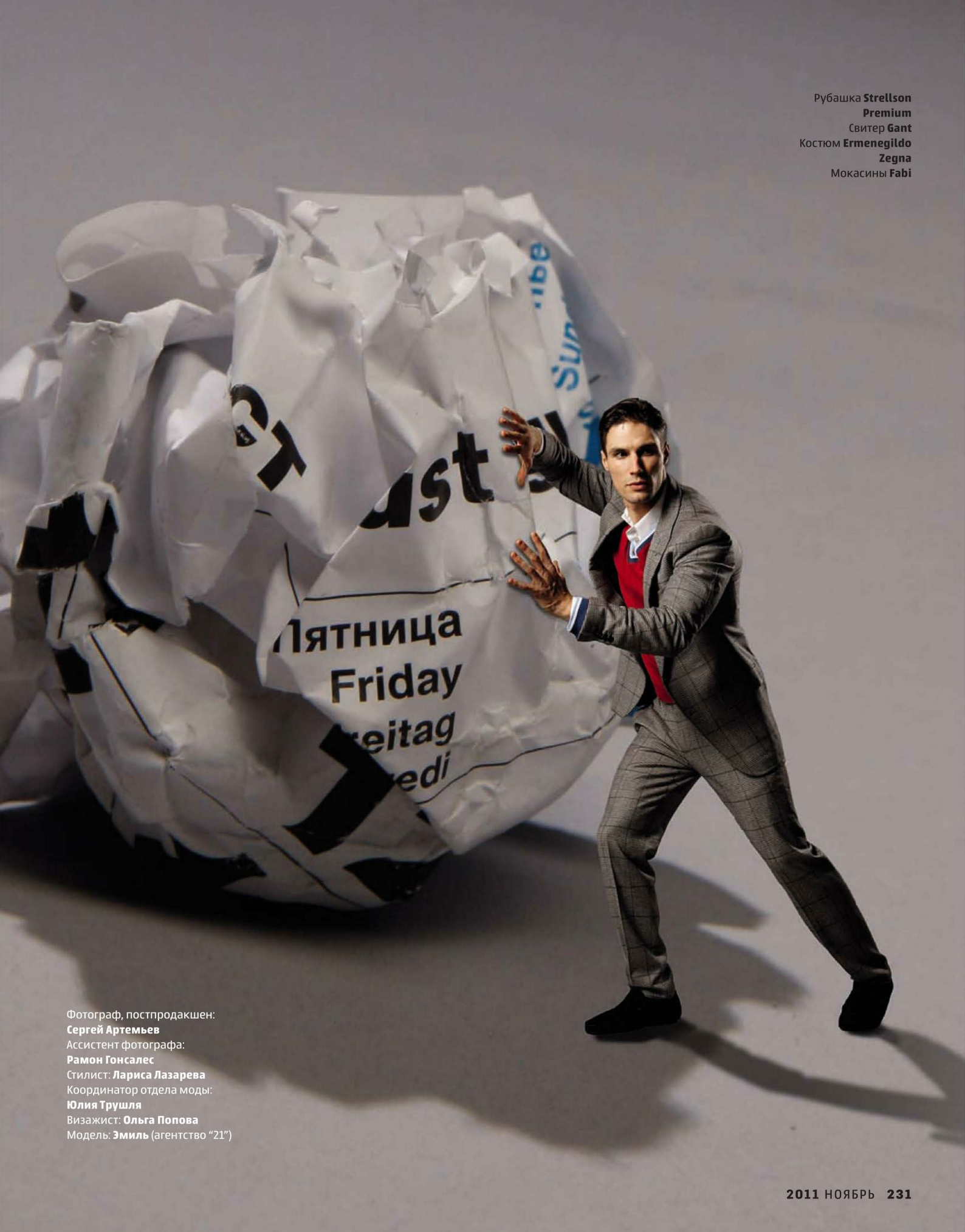
Футболка **Puma by Hussein Chalayan**
Кардиган **Rare**
Брюки **Banana Republic**

Футболка **Desigual**
Пиджак **BOSS Orange**
Джинсы **Patrizia Pepe**
Ботинки **Santoni**
USB-гарнитура
Logitech H555
logitech

Футболка **Rare**
Худи **Lacoste**
Джинсы **HUGO**
Кроссовки **Puma by Miharayasuhiro**
Вентилятор **Dyson AM01**

Водолазка **Zilli**
Кардиган **Uniqlo**
Брюки **BOSS Selection**
Кроссовки **Puma**
Пресс-папье **El Casco**

Футболка **Philipp Plein**
Пиджак **Shanghai Tang**
Джинсы **Zilli**
Ремень **Chevignon**
Кроссовки **New Balance**
Точилка **El Casco**



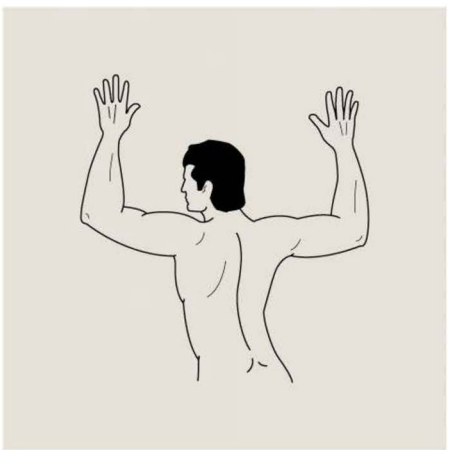
Рубашка **Strellson Premium**
Свитер **Gant**
Костюм **Ermenegildo Zegna**
Мокасины **Fabi**

Фотограф, постпродакшен: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Рамон Гонсалес**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды: **Юлия Трушля**
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Эмиль** (агентство "21")

Аквааэробика

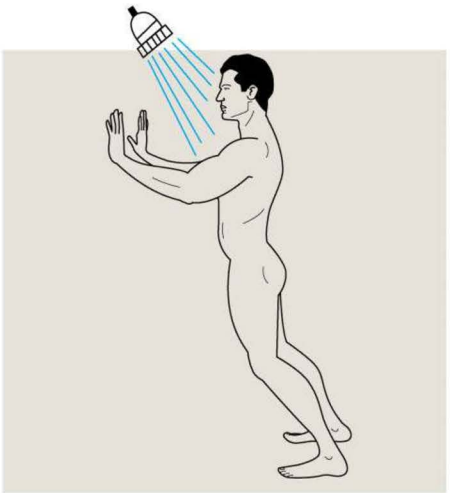
УПРАЖНЕНИЕ №1

Собственно, помойся. Вода теплая, чтобы разогреть мышцы. Расчетное время выполнения: 2 минуты 20 секунд.



УПРАЖНЕНИЕ №2

Теперь, когда остатки сна смыты, самое время разминать грудной отдел. Итак, повернись лицом в угол, руки поставь на стены так, чтобы локти были чуть выше плеч. Подайся вперед, почувствуй натяжение в груди и спине. До характерного хруста лучше не доводи. Замри секунд на 15.



УПРАЖНЕНИЕ №3

Переходим к растяжке нижней части спины. Повернись к струе воды лицом, подними ладони чуть выше плеч и обопрись о стену. Согни колени и качнись бедрами вперед, почувствуй, как прогибается спина, напрягаются ягодицы. Держись 15 секунд.

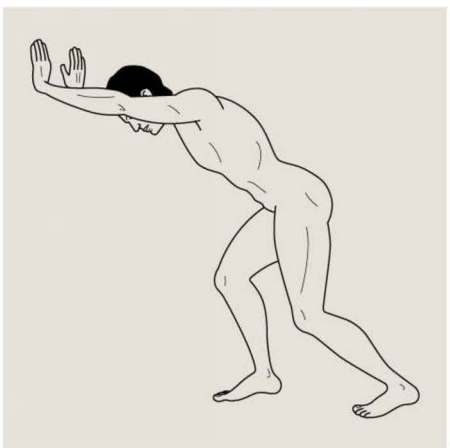
ИЛЛЮСТРАЦИИ: РАДОВАН АНДРИЧ

Fa Men 3-D Fresh | Right Guard Xtreme sports | Yves Saint Laurent La Nuit de L'Homme | Paco Rabanne 1 million | HUGO Hugo Boss Just Different | Azzaro Chrome | Paco Rabanne Black XS

ВОЗМОЖНО, ТЫ НЕ ДЕЛАЕШЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ, ЧТО МЫ ОЧЕНЬ НЕ ОДОБРЯЕМ, ХОТЯ ПОНИМАЕМ — ВЫДЕЛИТЬ ЛИШНИЕ 10 МИНУТ НА ТО, ЧТОБЫ КАК СЛЕДУЕТ РАСТЯНУТЬ ЗАТЕКШИЕ ЗА НОЧЬ МЫШЦЫ, НЕЛЕГКО. НО УЖ ДУШ-ТО ПО УТРАМ ТЫ ТОЧНО ПРИНИМАЕШЬ? МНОГИЕ ВООБЩЕ ТОЛЬКО ПОД ЕГО БОДРЯЩЕЙ СТРУЕЙ И ПРОСЫПАЮТСЯ. ВОТ СДЕЛАЙ ПРЯМО ТАМ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ, НО ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ.

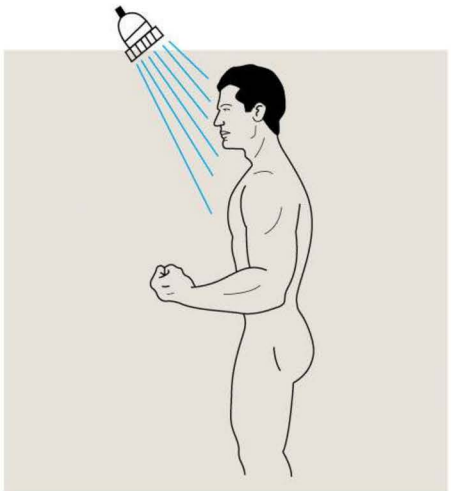
УПРАЖНЕНИЕ №4

Классика — приседания. Ладони на стену, стопы — на ширине плеч, присядь до уровня, когда бедра станут параллельны полу. Задержись на 3 секунды, перед тем как подняться. Повтори 10 раз.



УПРАЖНЕНИЕ №5

Теперь упражнение из серии “сизифов труд”. Упрись в стену, отведя одну ногу назад и плотно прижав стопы ко дну ванны (или душевой кабины). Через 15 секунд поменяй ногу и снова попытайся свернуть стену. Нагружаются икроножные мышцы, руки и спина.



УПРАЖНЕНИЕ №6

В финале водных процедур проработаем руки. Чтобы нагрузить бицепсы, крепко сожми кулаки и интенсивно сгибай-разгибай руки секунд 15 в такт дыханию. Расслабься на 5 секунд, потом сделай еще два подхода. Все, выходи, полотенце на вешалке.

Nivea for Men | BOSS Hugo Boss | Guerlain Homme | Givenchy Pour Homme Blue Label | ClarinsMen Shampooing Ideal | Davidoff Champion | Fan Di Fendi

Осенняя витаминизация

ОСЕНЬ — ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ ГОДА, БОГАТОЕ НА ЩЕДРЫЙ УРОЖАЙ, НО НЕ ЗА ГОРАМИ ЗАТЯЖНЫЕ ХОЛОДНЫЕ МЕСЯЦЫ, ПОЭТОМУ ЗАПАСАЙСЯ ВИТАМИНАМИ И СРЕДСТВАМИ, С КОТОРЫМИ ТЫ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНЕСЕШЬ ЭТУ ЗИМУ.

PLAYBOY LONDON
Цитрусовый аромат с нотами бренди, мандарина и грейпфрута.

Гель-антистресс для кожи вокруг глаз с охлаждающим эффектом от **CLINIQUE.** С шариковым аппликатором из медицинской нержавеющей стали. Нанеси на темные круги под глазами, чтобы они казались менее заметными.

Мусс для лица с экстрактами морских водорослей от **LOEWE**. Можешь пользоваться этим пенообразным средством ежедневно.

GIORGIO ARMANI SPORT CODE
Древесно-фужерный аромат с нотами имбиря, амбры, ветивера и мяты.

СМЕСИ САЛАТА: ПРЯНАЯ РУККОЛА, НЕЖНЫЙ КОРН, MEN'S MIX, GIRL'S MIX

ADIDAS INTENSE TOUCH
Аромат и роликовый дезодорант-антиперспирант с отпечатком пальца легендарного футболиста Зинедина Зидана.

Крем для ног **DRY RUN** от **KIEHL'S** из новой линии Cross-Terrain. Для спортсменов и путешественников — чтобы успокоить усталые ноги.

Крем-актив "клеточное восстановление" от **NESCENS**. Нанеси немного на лицо перед сном — пусть восстанавливает кожу.

ABSOLUMENT ABSINTHE
Древесно-пряный аромат с нотами бергамота, мускатного ореха и сандала.

Благодарим компанию "Белая дача" за помощь в проведении съемки (www.belaya-dacha.ru)

СДЕЛАЙ УЛЫБКУ ТВОИМ
ЛУЧШИМ АКСЕССУАРОМ

ЗУБЫ БЕЛЕЕ НА 1 ТОН
ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ

Colgate®
МаксБлеск
ONE

реклама

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

“ФОРМУЛА-1” ПРОТИВ NASCAR

ДЕТСКАЯ ПРИВЫЧКА ВЫЯСНЯТЬ, КТО КРУЧЕ — РОБОКОП ИЛИ ТЕРМИНАТОР, В ЭТОТ РАЗ ЗАСТАВИЛА НАС СВЕСТИ В ОЧНОМ БОЮ САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ГОНКИ НОВОГО И СТАРОГО СВЕТА.

1. КТО ЗЕЛЕНЕЕ

Выручка группы компаний Formula One Group в 2010 году составила $1,587 млрд, в следующем году прогнозируют рост до $2 млрд. В Америке тоже есть спорт, который приносит такие деньги, но это Национальная футбольная лига. У NASCAR же доходы едва добивают до $500 млн в год.

2. ХОЗЯИН И БАРИН

Главного человека в F1 знают, наверное, все — это Берни Экклстоун, президент и исполнительный директор Formula One Management. Его коллега из NASCAR — Брайан Франс, председатель и исполнительный директор NASCAR. Его семье NASCAR принадлежит с самого основания.

3. ГЛАВНАЯ ДОРОГА

Daytona International Speedway во Флориде — этот трек длиной 4 км стал первой профессиональной ареной для этих американских гонок. Сама ассоциация NASCAR (National Association of Stock Car Auto Racing) создана в 1948-м, а "Дайтона" построена в 1959-м. Трибуны здесь рассчитаны на 168 000 зрителей. Но, если ты хочешь увидеть рекордное число фанатов NASCAR в одном месте, добро пожаловать на Indianapolis Motor Speedway (до 400 000 зрителей — самое вместительное спортивное сооружение в мире!). Кстати, рекорд скорости этой трассы — 289 км/ч — принадлежит Тони Стюарту, которого ты увидишь, перелистнув страницу. Самая знаменитая гонка "Формулы-1" проходит в Монако, прямо в центре Монте-Карло — гоняют здесь аж с 1929 года. Каждый год посмотреть на соревнования приезжают 120 000 человек. Второй по значимости город для каждого фаната "Формулы" — итальянская Монца. Автодром в Монце вмещает 115 000 зрителей.

	ОБЪЕМ ДВИГАТЕЛЯ (Л)	МОЩНОСТЬ (Л. С.)	КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ	КОЛИЧЕСТВО ПЕРЕДАЧ	ВЕС (КГ)
№14 OFFICE DEPOT/ OLD SPICE CHEVROLET IMPALA	5,86	850	11 000	4	1542
VODAFONE MCLAREN MERCEDES MP4-23	2,4	760	19 000	7	600

4. ГОДОВОЙ ПРОБЕГ

Сезон F1 — это череда Гран-при с марта по октябрь, от 7 до 20 гонок в год. Каждая команда может представить двух гонщиков на двух одинаковых болидах. В NASCAR проходят 36 гонок в год. В заезде принимают участие 43 автомобиля, построенных на базе прототипов Chevrolet Impala SS, Ford Fusion, Dodge Charger и Toyota Camry. Одной организации, заявленной для участия в чемпионате, могут принадлежать до пяти команд, каждая из которых выступает на одном автомобиле (его номер и становится названием команды). Например, организация Тони Стюарта — Stewart-Haas Racing — представляет две команды: №14 и 39.

5. НА ОБГОН

Большинство трасс NASCAR — овалы, что позволяет зрителям, где бы они ни сидели, лицезреть большую часть происходящего. В "Формуле" трассы более причудливых конфигураций и смотреть состязания живьем не так удобно. Техники тоже различаются: за одну гонку в NASCAR обгонов случается больше, чем в "Формуле" за весь сезон — так, за прошлый чемпионат в F1 было 82 обгона, в NASCAR же за один уикенд гонщики поменялись позициями 88 раз.

6. ЗРИТЕЛЬНЫЙ НЕРВ

Если NASCAR может похвастать огромными стадионами, то "Формула-1" бьет рекорды по объему телевизионной аудитории. В 2010 году прямая трансляция с чемпионата велась в 187 странах мира и следили за ней в общей сложности 527 млн фанатов. NASCAR никогда и близко не подходил к таким цифрам. Даже на пике популярности в 2005 году суммарная аудитория за сезон в более чем ста странах составила всего 180 млн человек, но в последнее время интерес стал снижаться в пользу F1 и американского футбола. Трибуны огромных автодромов все чаще остаются полупустыми — в среднем гонки посещают от 118 000 до 130 000 человек.

КУВАЛДА И СКАЛЬПЕЛЬ

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕБЯ МЫ ПОВТОРИЛИ В ЖИЗНИ ТО, ЧТО ТЫ МОГ ВИДЕТЬ В МУЛЬТФИЛЬМЕ “ТАЧКИ-2”, ГДЕ МОЛНИЯ МАККУИН (ГЕРОЙ NASCAR) СОРЕВНОВАЛСЯ С ФРАНЧЕСКО БЕРНУЛЛИ (ТРИУМФАТОРОМ “ФОРМУЛЫ-1”). ПРАВДА, МЫ ВЫВЕЗЛИ НА ОДИН ТРЕК ЛЬЮИСА ХЭМИЛТОНА И ТОНИ СТЮАРТА.

ТЕКСТ И ФОТО: НИКИТА КИСЕЛЕВ

Ладно, если честно, вывезли пилотов с их машинами и командами на американский трек Уоткинс-Глен не мы, а их общий спонсор — Mobil 1, но мы не могли упустить возможность посмотреть в деле лучших представителей двух главных автогоночных культур. Тем более что в программе был обмен кармами: чемпионам предстояло испробовать в деле автомобили друг друга.

Город у трассы

Уоткинс-Глен в штате Нью-Йорк — типичное американское захолустье: серое, безлюдное и малоэтажное. С одной только оговоркой — раз в год, в августе, это сонное царство будит гонка NASCAR. Очевидно, это и есть то событие, ради которого живет данный город N: улицы наполняются машинами, бары — фанатами автоспорта, а жизнь хоть каким-то смыслом. Но это лишь краткая вспышка, остальное время — сон, всеобщий и далеко не эротический.

Одна из местных достопримечательностей — пивная в центре города. Там, по замыслу создателей, должны были обмывать выигранные кубки и топить горечь поражений в крепком алкоголе.

На стенах сплошь фотографии гонщиков с автографами, но под ними — только тройка алкашей, словно из симпсоновского бара Мо, сердито провожающая взглядами чужаков.

Вне бара приметы давних и не очень автомобильных подвигов на каждом шагу. Вот табличка с именем Пола Ньюмана — тут голливудскую звезду помнят как гонщика, который и в 70 лет садился за руль и выигрывал. Вот на стене дома панно с изображением болида Ferrari. А вот стела с клетчатым флагом и памятной табличкой — в этом городе про-

ТОНИ СТЮАРТ
Родился 20 мая 1971 года. Чемпион NASCAR 2002 и 2005 годов.

шло первое после Второй мировой войны автомобильное соревнование в Америке.

Тогда трасса проходила прямо в черте города — конец уличным заездам положила смерть восьмилетнего мальчика под колесами гоночной машины в 1952 году.

Место встречи

Сегодняшний трек проложен в нескольких километрах от города, и он знаком не только фанатам NASCAR. 20 лет — с 1961 по 1980-й — здесь проходили гонки "Формулы-1", Гран-при США.

Почти одновременно с уходом "Формулы" из Уоткинс-Глена в Америке начался бум NASCAR. Как только в 1979 году в США впервые провели прямую телетрансляцию этих гонок, тут же ожила индустрия: пилоты стали узнаваемыми звездами, в команды пришли большие спонсоры, а деньги поклонников стали осваивать кинематограф и производители сувениров.

С 1986-го трасса Уоткинс-Глен стала постоянным пунктом в календаре NASCAR. Люди приезжают сюда в кемперах с семьями и остаются на несколько дней. Вот и сейчас большая часть трибун оказалась заполнена фанатами, все взгляды которых прикованы к двум ярким кузовам на сером фоне трассы.

ЛЬЮИС ХЭМИЛТОН
Родился 7 января 1985 года. Чемпион мира в гонках класса "Формула-1" 2008 года.

Vodafone McLaren Mercedes MP4-23

В авиации принято считать, что идеальный с аэродинамической точки зрения самолет сам собой получается очень красивым. Вспомнить хотя бы Concorde, Су-27 или английский Spitfire времен Второй мировой. Похоже, это правило распространяется и на мир "Формулы-1" — болид можно разглядывать часами, но все равно не запомнишь все его изгибы.

Хотя это и не произведение искусства, а, скорее, компьютер на колесах, который во время заездов по беспроводной связи передает механикам терабайты данных о работе всех своих систем.

Пилот "Формулы" с торчащим наружу шлемом выглядит беззащитным — особенно в сравнении с зарытым вглубь силового каркаса гонщиком NASCAR. Но это только на первый взгляд. По техническим требованиям губчатая структура переднего обтекателя болида должна сохранить жизнь и здоровье гонщика даже на 300 км/ч, а верхняя кромка воздухозаборника — обеспечить безопасное пространство до головы пилота в случае, если машина перевернется.

рия запрещена, гонщик во время пит-стопа должен сам сообщать команде, как ведет себя автомобиль. Короче, минимум электронных мозгов, но максимум человеческих ощущений и опыта.

Самое "высокотехнологичное" звено я увидел совсем случайно.

— Забыли снять после транспортировки? — спросил я одного из механиков, показывая на веревку, уходящую от переднего колеса внутрь машины.

— Что ты, это система безопасности! Крепкая нейлоновая веревка должна уберечь зрителей и других гонщиков от ранений, которые может нанести оторвавшееся от автомобиля колесо. Кто его знает, куда оно отлетит на такой скорости? А так оно на привязи... Внутри Impala SS тоже полно интересных олдскульных деталей. Весь кокпит покрыт россыпью аналоговых приборов, а сзади, помимо каркаса безопасности, проложен целый лабиринт пластиковых труб. С первого взгляда кажется, что это давно забытая пневмопочта, но на деле эти трубки-воздуховоды подводят холодный поток к различным накаляющимся узлам. Правда, к гонщику такие трубки не проложены, и с +60°C в салоне ему приходится просто смириться.

Автомобили готовят к особенностям каждого трека отдельно. Если это овал, то все настраивается на поворот в одном направлении. Если такая машина выскочит с трека на городские улицы, то не проедет по прямой и нескольких километров.

Chevrolet Impala SS Stewart Haas Racing

Если болид "Формулы-1" воспринимается как нечто внеземное и воздушное, то эта тачка — грубая мощь. Простая, почти примитивная, но безусловная.

Двигатель карбюраторный, в механической коробке всего четыре передачи, привод на задние колеса. Беспроводная телемет-

Антиподы

Казалось бы, эти два автомобиля объединяет разве что масло, которое для обеих команд разрабатывают одни и те же люди, причем состав масла меняется 3-4 раза за сезон. Последний технологический прорыв, например, позволил снизить его вес. Для гражданских авто это не так уж и важно, но в гонках нет мелочей. Тем более что продукции Mobil 1 в том же болиде McLaren много: 2 л в "коробке" и 6-7 — в двигателе. Правда, сейчас больше внимания привлекает вес Тони Стюарта.

В толпе шутят — мол, здоровяк из NASCAR не влезет в болид "Формулы". Льюис Хэмилтон же, наоборот, выглядит на фоне Impala SS хрупким мальчишкой, тем более сейчас он, как простой фанат гонок, бегает вокруг машины и фотографирует ее на свой iPhone.

Проехать им предстоит всего несколько кругов. Длина трассы — 4,8 км с 11 поворотами. Вот Льюис Хэмилтон уже нацепил шлем и теперь пытается забраться в Impala SS, но застревает. Тони смеется — шлем в NASCAR подают гонщику, только когда он уже сидит в салоне — иначе не пролезть сквозь каркас безопасности.

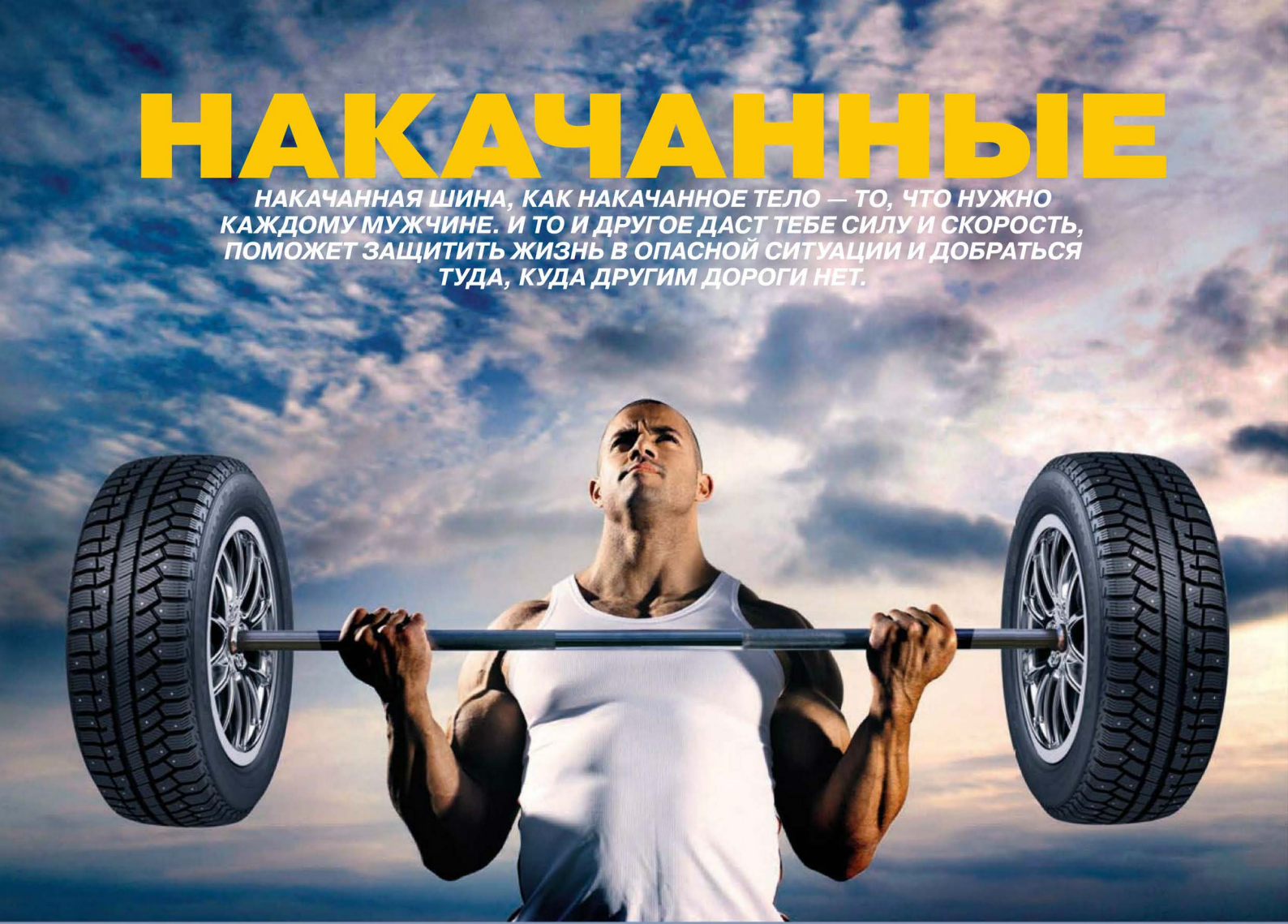
— Э-э-э, а как ее завести? — раздается из машины голос Хэмилтона, когда он все-таки протискивается внутрь: в "Формуле-1" стартера нет и машину заводят механики, тут же надо стартовать самому, и Стюарт показывает Льюису, как это делать.

Под смех чемпиона NASCAR Impala SS срывается с места и с визгом устремляется вперед. Публика в восторге.

Судя по всему, Хэмилтон чувствует себя за рулем уверенно: несмотря на дождь, он проходит повороты очень быстро, словно это не спортивный трек и новая для него машина, а заезд на PSP. Впрочем, до попадания в "Формулу" Хэмилтон несколько лет играл

НАКАЧАННЫЕ

НАКАЧАННАЯ ШИНА, КАК НАКАЧАННОЕ ТЕЛО — ТО, ЧТО НУЖНО КАЖДОМУ МУЖЧИНЕ. И ТО И ДРУГОЕ ДАСТ ТЕБЕ СИЛУ И СКОРОСТЬ, ПОМОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ЖИЗНЬ В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ И ДОБРАТЬСЯ ТУДА, КУДА ДРУГИМ ДОРОГИ НЕТ.



1 НЕПРОСТОЕ УКРАШЕНИЕ

Рисунок протектора – не просто причуда дизайнера шин (иначе женские машины оставляли бы на снегу отпечатки цветочков, а мужские – эмблемы футбольных клубов), как и рельефные мышцы, он напрямую влияет на то, что способен выдержать его обладатель. Правда, если мышцы должны быть развиты симметрично (ты ведь не хочешь иметь руки разной ширины и кубики только с одной стороны пресса), то рисунок протектора шин лучше иметь асимметричный – он позволяет им легко адаптироваться под разные условия. Так, именно асимметричный рисунок протектора шин POLAR 2 и технология Smart Asymmetric System позволят тебе одинаково уверенно чувствовать себя на зимней трассе в крутых обледенелых виражах и на сухом асфальте.

2 ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ

Если твой спорт – боевые искусства, ты обязан надевать защиту перед спаррингами. Езда по городу – это ежедневные спарринги, где твоими соперниками выступают плохие дороги, укатанный снег, лед, необходимость резких торможений и дикие чайники. Это похоже на компьютерную игру, но это суровая реальность. Чтобы в этой реальности ты всегда играл на победу, твое авто должно быть экипировано качественными шинами. К работе над шинами Cordiant POLAR 2 подключили компьютерные технологии: трехмерное компьютерное моделирование позволило подобрать оптимальные материалы и дизайн протектора, чтобы с этими шинами ты был защищен в любых дорожных условиях.

3 ПОЛНЫЙ КОНТАКТ

Когда ты хочешь приложить максимум силы, важно крепко взяться за спортивный снаряд и избежать скольжения. В машине то, насколько сильно ты возьмешься за руль, от скольжения не спасет – важнее, чтобы вгрызаться в дорогу могли твои шины. У шин Cordiant POLAR 2 пятно контакта с дорогой выше, чем у предшественника, а значит, короче тормозной путь и лучше управляемость – главные качества хорошей резины. Чтобы эти показатели сохранялись даже в самых скользких условиях, у POLAR 2 есть уникальные двухфланцевые шипы. Они очень плотно закреплены – спасибо двухслойной фиксации и якорной посадке – и позволят шинам цепляться за обледеневшие повороты не хуже коньков конькобежца.

4 КРЕПКИЙ ФУНДАМЕНТ

Крепкие мышцы – ничто без крепких костей и сухожилий, как и хороший протектор без мощной основы. Внутри шин Cordiant POLAR 2 спрятаны два слоя высокопрочного металлокорда и защитный слой из текстильного корда со спиральной навивкой. Эта начинка придает шине особую прочность, надежность, стойкость к проколам, улучшенную управляемость, стабилизацию формы, а также повышенную эксплуатационную надежность и безопасность.

5 ВАЖНОСТЬ РАЗМИНКИ

Шинам, как и тебе, полезно размяться перед тренировкой. Благодаря специальным индикаторам обкатки в форме ромба, которые стираются примерно через 500 км после начала использования, ты сразу поймешь, что твои новые Cordiant POLAR 2 уже готовы к серьезным испытаниям.

6 ХОРОШИЙ ТРЕНЕР

Как в спорте львиная доля успеха зависит от тренера, так в вопросе выбора шин крайне важен производитель. Иностранные программы тренировок не всегда оказываются полезными в наших условиях, так и шины, сделанные без учета российских реалий, будут проигрывать тем, что созданы специально для нас. Бренд Cordiant в этом отношении для российских водителей – оптимальное решение. Эти шины сочетают в себе лучшие мировые технологии с опытом работы на российских дорогах.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

в гонки на компьютере дома. Может, и этот трек он видел в виртуальной реальности?

Переходы пилотов F1 в NASCAR уже случались. Вспомнить хотя бы Хуана Пабло Монтойю, который в 2008-м был признан лучшим новичком года. Впрочем, из 36 гонок он сумел выиграть лишь одну.

Пока же Хэмилтон на каждом круге улучшает свое время на несколько сотых секунды и даже позволяет себе покрасоваться перед публикой, эффектно вильнув кормой в повороте. Завершает же заезд англичанин и вовсе по-пижонски — покрутив Impala на месте, он вылезает из ее окна (дверей тут нет) на крышу и в облаках дыма от покрышек машет зрителям. Очередь примерять чужой аппарат теперь за Стюартом.

Небритый и пузатый, он ходит вокруг узкого, как байдарка, корпуса и переговаривается с Хэмилтоном.

— Надо опять стать ребенком, чтобы влезть в эту штуку!

— Нет, просто нужно быть в форме! Какова твоя талия в обхвате?

— О нет, я слишком большой и слишком старый для этого... — ворчит Тони, застревая в кокпите под углом 45° к рулю. — Если буду тебе нужен, ищи меня тут — я тут, похоже, надолго...

Когда Стюарт все же протискивается за руль, он сталкивается с теми же проблемами, что и Хэмилтон ранее: шлем и старт. В тесном кокпите американец зажат так, что не может поднять руки к голове, чтобы надеть шлем. Потом Тони не может и тронуться — глохнет и лишь со второго раза трогается в путь не без помощи подтолкнувших его механиков.

Воздух Уоткинс-Глена наполняется новыми звуками: после утробного воя V8 Chevrolet голос мотора McLaren звучит непривычно пронзительно, взлетая к высоким нотам и опускаясь в тональности при каждом переключении передач.

В отличие от NASCAR, тут переключаться приходится постоянно, но, судя по выражению лица Хэмилтона, он одобряет то, что делает его коллега. Кстати, Тони принадлежит своеобразный рекорд этой трассы — он одержал тут пять побед.

Круг за кругом болид наращивает скорость. Тони, до середины 90-х выступавший в родственных "Формуле" классах гонок, все больше осваивается, и видно, что он полностью поглощен заездом.

— Я спросил его по рации, как ему машина, но он даже не ответил, — говорит Хэмилтон.

К счастью, у нас была возможность повторить этот вопрос Тони Стюарту после финиша:

— Я вспомнил, каково это — ехать на болиде с открытыми колесами, но чего я никогда не думал, это того, что возможно даже просто приблизиться к такому уровню сцепления и скорости. Это один из самых лучших опытов вождения в моей жизни. Кстати, впечатлили и тормоза — я знал, что они очень хороши, но не представлял насколько!

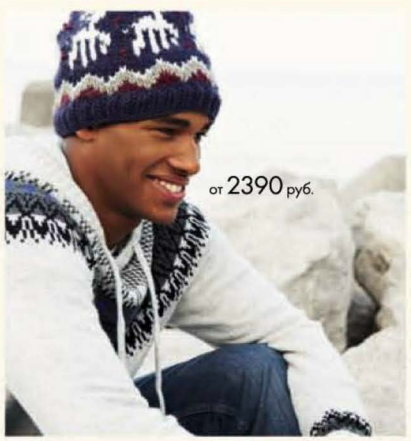
Действительно, если при ускорении в болиде F1 пилот испытывает перегрузки на уровне 2,5g, то торможение — это уже 5g, что тяжело для любого. Интересно, было ли тяжело привычному к этим нагрузкам Хэмилтону в машине NASCAR?

— Chevrolet Impala втрое тяжелее болида "Формулы-1", но он не кажется тяжелым. Тормоза удивительно эффективные. Тони сказал мне, в какой точке они обычно тормозят на сухом асфальте, и я тормозил почти там же на влажном. Я вспомнил, как ребенком гонялся в картинге, было так же здорово.

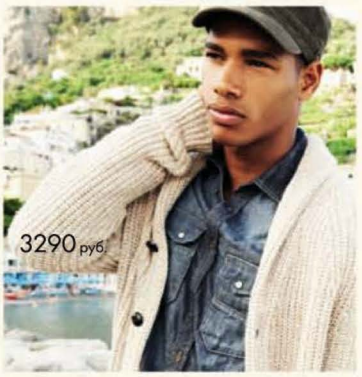
Следует отметить, что до официального заезда каждый гонщик прошел эту трассу на своей машине. И вот что примечательно — уже поменявшись машинами, Стюарт и Хэмилтон показали более хороший результат. То есть время Тони на "макларене" было лучше того, которое на этом болиде показал Льюис (и наоборот). В целом же Тони на "макларене" прошел 5 кругов, лучший из которых покорился ему за 1,42 секунды (при рекорде трассы в 1,28,597 секунды). Хэмилтон на "шевроле" показал результат в 2,11 секунды на круг. Отличались не только результаты, но и эмоции: Хэмилтон явно развлекался, Стюарт же получал удовольствие иного рода.

Эта машина для него была вызовом, потому что болид F1 — самая совершенная техника для гонок на этой планете. И даже для чемпиона NASCAR возможность проверить свои силы в ней — не игра, а испытание. Причем то, что Тони назвал одним из лучших опытов в жизни, для него может больше никогда и не повториться. 26-летний Хэмилтон вполне способен еще попробовать себя и в том же NASCAR, а вот для 40-летнего Стюарта путь в профессиональную "Формулу" уже закрыт. ■

реклама



Москва: ТРЦ "Вегас", ТРК "Атриум", ТРЦ "Европейский", ТЦ "Метрополис", МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача, ТЦ "Молл Гэллери" (Владыкино), ТРК "АФИМОЛЛ Сити" • Санкт-Петербург: ТРК "Гранд Каньон", МЕГА Дыбенко, МЕГА Парнас, ТРК "Радуга", ТРЦ Galeria, ТК "Невский центр" • Екатеринбург: МЕГА, ТРЦ "Гринвич" • Самара: ТРЦ "МЕГАСИТИ", ТРК "Мегакомплекс Московский" • Тольятти Молл ПАРК ХАУС • Нижний Новгород МЕГА • Казань МЕГА • Новосибирск МЕГА



next

стильная одежда, обувь и аксессуары для мужчин

ОНИ СЛЫШАТ ГОЛОСА

ЭТИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТЕЛЕФОНОВ ПРОШЛИ ДРЕССИРОВКУ И ЧЕТКО РЕАГИРУЮТ НА КОМАНДЫ ГОЛОСОМ. ЧТО ОСОБЕННО ПОЛЕЗНО ЗИМОЙ, ВЕДЬ СНИМАТЬ ПЕРЧАТКИ НА УЛИЦЕ ЗЯБКО, А ОТПУСКАТЬ РУЛЬ В МАШИНЕ — СТРЕМНО.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

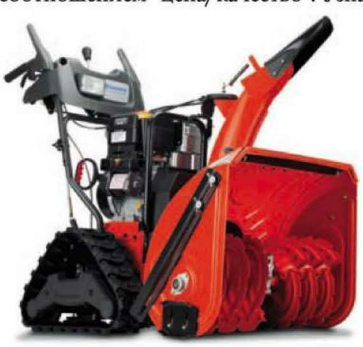
Dragon Dictation

Если ты мечтал о секретарше, Dragon Dictation воплотит эту мечту. Нет, кофе эта программа не готовит и ресницами не хлопает — только записывает за тобой. Например, можно в машине, по пути на работу надиктовать себе план на день или sms шефу с объяснением причины опоздания. Так же легко голосом создавать сообщения в Twitter и Facebook. Удобно, только потренируйся сначала — программа предпочитает четкую речь, в противном случае возможны сюрпризы. Так, например, моя первая попытка общения с ней закончилась тем, что лишь несколько моих слов были поняты верно, а сам текст получился довольно безумным: “Добрый вечер ашиглах спины спать хочу промет #1 моя страна мой язык над штрафного жупела не сталічных Бауманского $наоборот сейчас панчера все” (догадайся, что я хотел сказать на самом деле). Кроме того, не забывай, что Dragon Dictation требует подключения к интернету — запись твоего голоса будет обрабатываться не на телефоне, а на сервере производителя, впрочем, происходит это очень быстро. Вторая программа от той же компании Nuance, Dragon Search, позволяет осуществлять голосовой поиск по YouTube, “Яндексу”, “Википедии”, Google, Yahoo, Twitter и iTunes. **Доступно для iOS (в разработке версии для Android и Windows Phone)**

Husqvarna®

Эффективная техника Husqvarna для уборки снега.

Обновленные снегоотбрасыватели Husqvarna с профессиональными характеристиками идеально подходят для частных пользователей, предъявляющих повышенные требования к технике. В нашем ассортименте Вы найдете снегоотбрасыватели для любых задач по расчистке снега - от моделей повышенной проходимости на гусеничном ходу (ST 276 EPT и ST 268 EPT) до базовой модели 5524ST с оптимальным соотношением "цена/качество". Узнайте подробности в магазинах дилеров!



Husqvarna ST 276 EPT

Новый, удобный в использовании снегоотбрасыватель на гусеничном ходу. Обладает повышенной проходимостью и устойчивостью. Отличное сцепление с поверхностью. Гидростатическая трансмиссия. Двухступенчатая система для эффективной расчистки снега подает снег любой плотности в машину, перемалывает его, и только после этого выбрасывает с помощью высокоскоростной крыльчатки. Специальные выдвижные ножи повышают производительность при расчистке высоких сугробов. Функция разблокировки дифференциала и индивидуального выбора скорости движения упрощает маневрирование. Галогеновая фара обеспечивает освещение во время работы.

Горячая линия Husqvarna: 8-800-200-1689*
Круглосуточно. Звонок бесплатный из любого региона России, кроме мобильной связи.
***1689 - год основания компании Husqvarna**

www.хускварна.рф

Copyright © 2010 Husqvarna AB (публ.). Все права защищены. ООО "Хускварна".
Продукция подлежит сертификации. На правах рекламы.

Google Translate

Ты можешь не знать английского, арабского, венгерского, голландского, греческого, датского, испанского, итальянского, китайского, корейского, креольского, немецкого, норвежского, польского, португальского, турецкого, финского, французского, хинди, чешского, шведского, японского, латинского и даже русского, но с Google Translate будешь легко общаться на этих языках. Все как в старой доброй фантастике: произносишь фразу в телефон — и он тут же проговаривает ее на выбранном языке. Если иноязычный собеседник не начинает тебе тут же бить морду — все прошло успешно. Естественно, фразы дублируются в письменном виде на экране телефона, так что можно убедиться, что Google Translate правильно понял твой запрос и не ошарашит прохожего фразой, что ты пришел забрать его жизнь.

Доступно для Android, iOS, Nokia, Windows Phone

Google Search

Приложение от Google позволит тебе отправлять запросы в интернет, почти не двигаясь: просто произносишь вопрос — и на экране появляются ссылки с ответами. За рулем это удобно, потому что ты можешь назвать адрес и тут же увидеть на экране карту. Никаких перелистываний атласа на ходу или тыканий пальцами в телефон — безопасно и эффективно. Если же на светофоре ты все же дотянешься рукой до экрана и нажмешь кнопку "Маршрут", программа проложит на карте тебе путь до названного адреса. Маленький, но навигатор.

Доступно для Android, BlackBerry, iOS, Nokia

DriveSafe.ly

Зачитает тебе входящую почту и sms-сообщения, пока ты за рулем. Зачем это нужно, красноречиво объясняет счетчик потенциально предотвращенных ДТП, который украшает сайт DriveSafe.ly. Если верить ему, каждую секунду программа спасает чью-то жизнь, и, хотя это, конечно, преувеличение, пялиться в экран мобильника водителям точно не стоит.

Доступно для Android, BlackBerry, iOS, Windows Phone

SoundHound

Специально для тех, кто скучает по передаче "Угадай мелодию". Эта программа выдаст на экран название звучащей песни, не только если это оригинальное исполнение, но даже если ты сам напоешь ее в микрофон телефона или планшетника. Не знаешь слов? Тоже не проблема — промычи мелодию и увидишь, кто ее поет и как она называется в оригинале. Возможен и другой вариант: произносишь название песни и имя певца — и программа включает этот трек. Пока из динамиков льется песня, на экране тебе будет предложена дискография исполнителя плюс кавер-версии.

Доступно для Android, iOS, Nokia

Vocalia

Возьмет под твой голосовой контроль записную книжку, закладки в браузере и встроенный плеер. Говори, что тебе надобно, и телефон сделает это без лишних проволочек: откроет любимый сайт, нужный контакт или прилипчивую песню.

Доступно для iOS■

НА ЯЗЫКЕ ОРИГИНАЛА

Эти программы еще не выучили великий и могучий, но, если ты овладел английским, овладей и ими — у них есть свои плюсы.

1. Vlingo

Заставит телефон подчиняться самым разным командам: "Изменить статус на Facebook", "Отправить эсэмэс Игнату", "Найти суши-ресторан", "Включить будильник" и много других — но все на английском.

Доступно для Android, BlackBerry, iOS, Nokia, Windows Phone

2. ChaCha Answers

Ты задаешь вопрос, а ChaCha Answers, в отличие от обычных поисковых систем, выдает не кучу ссылок, а готовый ответ в текстовом виде на экране телефона. Это удобно, когда имеешь дело с простыми вопросами: "Что такое журнал Men's Health?" или "Где живет тасманский дьявол?". Сложные вопросы могут поставить систему в тупик, и ответа не будет.

Доступно для Android, iOS

3. Jibbigo Voice Translation

Вариация на тему Google Translate для тех, кто не любит Google или, страшно сказать, русский язык. Языков Jibbigo знает меньше, но, возможно, именно твою дикцию она будет разбирать точнее — с голосовыми программами такое бывает. Жаль, русский пока не понимает.

Доступно для Android, iOS

4. Bing

Не самая известная поисковая система поможет тебе выделиться на фоне тех, кто со всеми вопросами лезет в "Яндекс" и Google. Возможно, Bing и найти тебе поможет что-то такое, чего не нарыли упомянутые выше системы.

Доступно для Android, iOS

5. Charlie the Cat /Polly the Parrot

Программы, которые спасут от одиночества в пробке или где там еще тебе придет в голову поговорить не по телефону, а с телефоном. Все, что делают "кошка Чарли" и "попугай Полли", — это повторяют твои слова и пытаются отвечать, используя ранее услышанные фразы. Например, ты ее спрашиваешь: "Кошка Чарли, ты меня уважаешь?" — и слышишь в ответ: "Уважаешь". Согласись, не каждый собеседник (или собутыльник?) будет так же приятен в общении.

Доступно для BlackBerry

Bayer HealthCare

ПОМОЖЕТ БЫСТРО ВЕРНУТЬСЯ В НОРМУ

СЫГРАТЬ В ДАРТС

Рег. номер: П №014962/01. Отпуск из аптеки без рецепта. Реклама.

ЗАО Байер, 107113, Москва, 3-я Рыбинская, д. 18, стр. 2. Тел.: +7 495 231 1200 // www.bayerhealthcare.ru

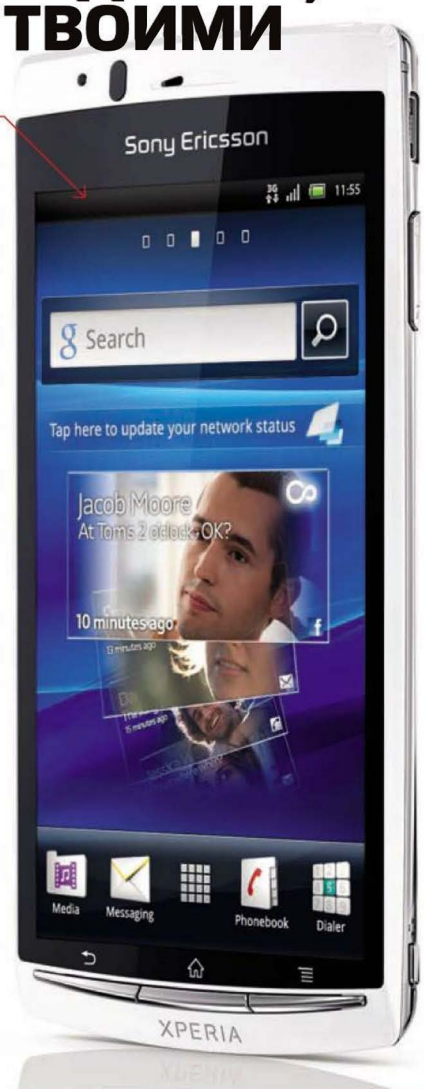
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Sony Ericsson Xperia™ arc S

Если ты ищешь лучший телефон с камерой — считай, уже нашел его. По крайней мере, именно так решила Ассоциация европейских журналов по аудио- и видеотехнике (EISA), вручившая Sony Ericsson Xperia™ arc S награду в номинации "Лучший европейский камерофон 2011–2012". В этом аппарате реализованы самые передовые технологии Sony. Кроме обычных фотографий с разрешением 8,1 Мп, он умеет делать и 3D-снимки, которые можно просматривать на 3D-телевизоре, подключив телефон через HDMI. За скорость обработки данных отвечает процессор 1,4 ГГц: arc S, на сегодня самый мощный представитель семейства Xperia™, и работает в среднем на 25% быстрее предшествующей модели. Короче, если любишь не только звонить девушкам, но и снимать их — бери такую трубку, не прогадаешь. 21 990 руб.

● *sonyericsson.ru*



Wacom Bamboo Pen & Touch

Говорят, мультитач открыл принципиально новый способ общения с PC. Перед тобой устройство, которое подарит радости мультитач не только владельцам планшетных компьютеров, но и всем остальным пользователям. Bamboo Pen & Touch может подключаться к компьютеру без проводов и позволяет оперировать разными процессами при касании устройства пальцами. Например, ты можешь двумя пальцами вращать изображения, пролистывать презентации, прокручивать документы, короче, осуществлять привычные действия новым, более удобным способом. Для более точных дел в комплекте есть ручка. От 5499 руб.

● *wacom.eu*

SanDisk Cruzer Slice

Приятно, что в нашем мире есть еще вещи, которые год от года только дешевеют, не теряя при этом своих полезных качеств. Наверное, самый очевидный пример такого процесса — флешки. Допустим, эта — SanDisk Cruzer Slice, несмотря на то что выпущена одним из лидеров рынка, стоит как пара билетов в кино и попкорн. При этом ее емкости хватит, чтобы сохранить и 20 фильмов в хорошем разрешении — карты выпускаются на 2, 4, 8, 16 и 32 Гб. Цена 16 Гб — 800 руб.

● *sandisk.ru*

Apple Time Capsule

Роутер со встроенным жестким диском от Apple шел на наш рынок очень долго, и вот, наконец, его сертифицировали. Time Capsule одновременно и раздает интернет по Wi-Fi, и работает сетевым диском на 2 или 3 Тб. Если у тебя дома несколько компьютеров, это удобно для хранения музыки, фильмов или других файлов, доступ к которым нужен разным пользователям, но которые занимают слишком много места, чтобы их копировать на каждую машину. Кроме того, Time Capsule отлично справляется и с резервным хранением данных. От 14 990 руб.

● *apple.ru*

РОССИЙСКОЕ
СИБИРСКАЯ КОРОНА
Золотистое
4,0%
НОВЫЙ МЯГКИЙ ВКУС
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Реклама.

КТО У НАС ПЕРВЫЙ?

ОТПРАВИВ НА ТЕСТ-ДРАЙВ НОВОЙ BMW 1-SERIES ОЛЬГУ САБЕЛЬНИКОВУ, МЫ ОЖИДАЛИ ТИПИЧНОГО РАССКАЗА БЛОНДИНКИ О ТОМ, КАКАЯ ЭТО СИМПАТИЧНАЯ МАШИНКА, НО ОЛЯ ПРИВЕЗЛА ОГРОМНЫЙ ТРАКТАТ С КУЧЕЙ ЦИФР И ГРАФИКОВ. ТЕПЕРЬ МЫ БОИМСЯ, ЧТО ОНА ЗАХВАТИТ ВЛАСТЬ В ЖУРНАЛЕ, НО ВСЕ ЖЕ ПУБЛИКУЕМ ВЫДЕРЖКИ ИЗ ЕЕ МОНУМЕНТАЛЬНОГО ТРУДА.

ВЕШАТЬ ШИЛЬДИКИ "М" И "Ж" на какой бы то ни было автомобиль — не мое хобби. Впрочем, и сами хобби делить на мужские и женские я тоже не люблю: сама всегда предпочту просмотр футбола или тенниса любому ток-шоу, а с мелодрамы переключусь на Top Gear с Джереми Кларксоном в главной роли.

Кстати, о Кларксоне. В 2004 году, когда вышло первое поколение BMW 1-Series, этот гроза автопроизводителей и Тони Блэра высказал теорию под названием "1-я серия станет крахом бренда BMW". Что ж, похоже, мужская логика Джереми оказалась слабее моей, несмотря на то что блондинка из нас двоих — я.

Мне сразу понравился "первый доступный блин" от баварцев, и за семь лет продаж мое мнение разделили еще более миллиона человек, которые не просто одобрили машину, а выложили за нее свои деньги. Такой успех накладывал на второе поколение большую ответственность, поэтому я серьезно подошла к знакомству с обновленной 118i.

Первым делом на полигоне ADAC в Ландсберге я проверила, как "копейка" справляется со змейкой на мокрой трассе: несмотря на все мои провокации, машина держала дорогу как приклеенная. Впрочем, не буду скрывать: экстремальничать в духе "а выключу-ка я все системы стабилизации" не стала. Да и зря, что ли, BMW придумывали систему стабилизации DSC, которая не дает этой заднеприводной машине излишне "вилять хвостом"?

Кстати, многие считали, что во втором поколении BMW откажется от заднеприводной компоновки: передний привод дешевле, а опросы показали, что мало кто из владельцев задумывается, какие там колеса ведущие. Но все же BMW остались верны традициям, и на трассе удалось прочувствовать по полной, насколько лучше рулится машина, передняя ось которой не загружена тягой. К тому же двигатель действительно позволяет погонять.

В BMW 118i стоит 170-сильный агрегат объемом 1,6 л с прямым впрыском и 8-ступенчатый (!) автомат ZF. Такого в этом классе еще не было — 4, ну 6 ступеней, но 8 — это что-то новое. В итоге сотню машина набирает за 7,4 секунды.

Если продолжать разговор о цифрах, то да, "копейка" стала больше — на 85 мм длиннее, и, говорят, у задних пассажиров в ногах теперь просторнее на 21 мм (представляешь себе эти спасительные 2 см? Я — нет). Но в целом как было тесно сзади, так и есть. Все-таки главные места в "копейке" — передние, и там есть свои новости.

Переключатель режимов — Eco Pro/Comfort/Sport/Sport+ дает возможность менять "характер" машины, более понятен оказался новый iDrive, отвечающий за работу всей электроники на борту, а навигационный дисплей своими размерами и качеством "картинки" навевает сравнения с домашним кинотеатром.

В общем, мой вердикт таков: машина осталась максимально узнаваемой как снаружи, так и изнутри, где так же теснова-то на задних сиденьях и в багажнике (30 дополнительных литров его не спасли).

Революции не произошло, впрочем, раз теснота и цена не отпугнули покупателей первого поколения, зачем что-то менять? Кстати, о цене — самый дешевый пропуск в мир владельцев BMW сегодня обойдется в 875 000 руб. ■

Задача

Текущий деловой сезон был для Бориса особенно интенсивным, зато ему удалось добиться высоких показателей в работе. Заслуженные успехи Бориса — результат его трудолюбия и деловой активности, которую все это время сопровождали **шумные городские пробки, стрессовые ситуации и деловые ужины с крепкими напитками**, во время которых приходилось работать его печени.

Вскоре Борис почувствовал, что **остался совсем без сил**, а его печень без здоровья...

А р и ф м е т и к а з д о р о в ь я о т М а д а у с

(*Стресс, крепкий алкоголь & нагрузка на печень*) Рутина будней

\+

(

Легалон
Эффективное лечение печени) Восстановление

\=

Финансовые дивиденды *+ прекрасное самочувствие*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Продается в аптеках без рецепта врача

Регистрационное удостоверение П №011358/01 от 26.06.2009 и П №011359/02 от 24.06.2009

Полную информацию о препарате можно прочитать в инструкции по применению.

Представительство в Москве: 117198 г. Москва, Ленинский пр., 113/1, оф. 404 В
www.rottapharm-madaus.ru

Реклама

ROTTAPHARM | MADAUS

Все, что нужно для здоровья!

РИГЛА
аптека

КОКПИТ ДАТЬ

“Рабочее место” водителя Ford Focus 3 больше похоже то ли на кресло пилота самолета, то ли на кокпит гонщика. Что чувствует в нем владелец этой машины, расскажет Антон Иванов.

FOCUS — ТОТ АВТОМОБИЛЬ, мнение о котором должен иметь каждый. За прошлые два поколения эта модель так активно раскупалась в России, что стала чем-то вроде новых “жигулей” (недаром Focus семь раз признавали иномаркой года в нашей стране). И вот я сижу уже в третьей версии бестселлера. Подтверждая мои слова о “народности”, рядом в пробке стоят два такси Focus 2, а навстречу едут колонной восемь новеньких, похоже, только что купленных полицейских Focus 3. Да-а-а, выделиться, купив себе этот Ford, не получится.

В принципе, такая массовость сыграла с “фокусом” плохую шутку — он стал машиной, о которой не мечтают. Ее приятно иметь в качестве корпоративного транспорта, но покупать самому себе как-то скучно. Впрочем, новый Focus с таким мнением готов бороться.

Наверное, главное его оружие — качество. Владельцы прошлых версий сразу отмечают, насколько он “повзрослел” — его повадки, материалы, то, как он держит дорогу, проезжает неровности, даже то, как работает рычаг КПП, — все это дает ощущение машины классом выше. Он кажется основательнее своих предков и уж точно оставляет их позади в оснащении.

Машина заводится кнопкой, имеет Bluetooth для связи с телефоном, два цветных экрана и автоматический парковщик. Последний — главный фокус “фокуса”. Хотя такие электронные ассистенты известны уже лет пять, они до сих пор впечатляют. Ты едешь вдоль ряда машин, пока Focus ищет между ними место. Найдя его, он просит отпустить руль и пишет на экране, первую или заднюю скорость включить. Дальше ты орудуешь только педалями, пока руль крутится сам, а машина ловко заруливает в нужное место. Места, кстати, ей нужно немного — по 60 см спереди и сзади.

Я не буду обсуждать внешность Focus — смотри и думай сам. Скажу только, что внутри мне машина понравилась больше, и в этом заслуга эргономики: мне вообще не пришлось ни к чему привыкать — руль, рычаг КПП, подлокотник под правой рукой — все оказалось именно там, где хотелось. Но больше всего порадовали кресла. Помню, в топовом “втором” Focus я скользил на лишенном боковой поддержки и надутом, как перекачанный матрас, кожаном сиденье. Теперь же и спинка, и подушка облегают тебя и поддерживает в самых крутых виражах. Впрочем, на гоночные подвиги наш автомобиль не был рассчитан.

1,6 мощностью 125 л. с. — разумный выбор для города, не более того. Мне возможностей этого мотора хватило, но, думаю, любителей посоревноваться на светофорах его 11 секунд до 100 км/ч не впечатлят. Зато тут есть куча помощников для более жизненных ситуаций — например, электроника не даст откатываться при трогании в горку даже машине с механикой.

Что мне не понравилось? Первое время сбивает с толку обилие кнопок. Удивляет надпись Sony на штатной магнитоле — пожалуй, так сегодня не делает уже никто. Немного расстраивает, что мягкого пластика в салоне хватило только на переднюю часть — сзади материалы “дубовые”, да и места там меньше. Но в остальном это Машина. Правда, надо учесть, что у нас на тесте побывала комплектация за 839 900, так что за рекламные 499 000 руб. многих перечисленных радостей жизни не будет. Правда, порода в ездовых повадках остаться должна, а это уже немало. ■

РЕКЛАМА. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ПИМ№ ФС77-46069

Знакомься, перед тобой первый номер *Women's Health* в России.

Журнал для тех, кто стремится к успеху и при этом остается самим собой.

ГЕННАЯ ИНЖЕНЕРИЯ

Сложно сказать, насколько ты расстроишься, узнав, что самый маленький, самый компактный, самый экономичный и к тому же первый переднеприводной внедорожник от Range Rover — Evoque — в Россию пока еще будет поставляться в более традиционной версии, с полным приводом. Но с другой стороны, порадоваться-то тоже есть чему: ведь инженерам Range Rover удалось невероятное — смешать компактный внедорожник и купе, а по сложности задачи это почти то же, что скрестить бульдога с муравьедом, да так, чтобы существо получилось жизнеспособное и приятное на вид. У автомобильных мастеров результат вышел на славу. Во-первых, Evoque — это красиво, ведь он вместил в себя все навороты интерьеров старших братьев, кроме того, есть возможность заказать различные расцветки салона. Во-вторых, очень функционально: вот, скажем, даже клиренс у этого малыша — 212 мм.

В России Evoque будут продавать с кузовом о трех либо пяти дверях, с 2,2-литровым турбодизелем (по 150 и 190 л. с.). Плюс обещают двухлитровый 240-сильный бензиновый. Цены — от 1 600 000 до 2 300 000 руб. в "топе".

Факт: первый Range Rover Evoque достался Саре Филлипс, внучке королевы Великобритании Елизаветы II.

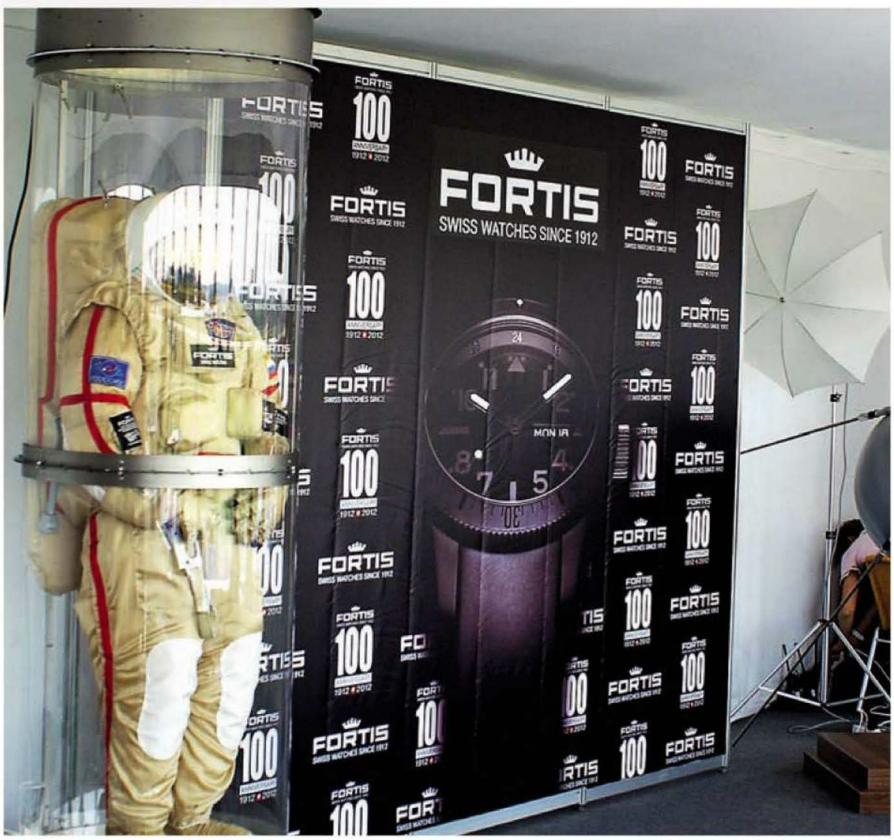
ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:
Двигатель: 2,2 л, 4 цилиндра, дизель, турбо
Мощность: 150 л. с.
Трансмиссия: 6-ступенчатый автомат
Макс. скорость: нет данных
Разгон до 100 км/ч: нет данных

ПАРИЖ, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ

Если ты бывал в Париже, то вряд ли остался равнодушен к этому городу-празднику. Есть шанс, что даже полюбил местную манеру одеваться и, может быть, даже страдаешь теперь на родине от невозможности утолить тоску по городу на Сене посредством рубашек, джемперов и беретов. Если так, то именно тебе предназначает свои модели модный дом Lanvin — апологет французского стиля в международном масштабе. Московский бутик Lanvin (с отличной, кстати говоря, коллекцией галстуков-бабочек) расположился здесь: Третьяковский пр-д, 4.

ОДИН МОМЕНТ

Гедонисты-итальянцы, работающие на марку Salvatore Ferragamo, убеждены — жизнь одна и наслаждаться ею надо здесь и сейчас. А чтобы мы не забывали об этом и ценили каждый ее момент, в Ferragamo придумали особый древесный аромат Attimo pour homme (attimo по-итальянски — "момент"), в котором слились ноты майорана и шалфея, кардамона и шафрана, индийского перца, ветивера и, конечно же, пачулей.



ВРЕМЯ — НАВЕРХ!

Для любого часового бренда большая честь быть официальным хронографом того или иного спортивного события. Самые престижные мероприятия, разумеется, автогонки и Олимпийские игры — там нет ничего важнее точности. Часовой бренд Fortis (которому в 2012-м стукнет 100 лет) решил подняться еще выше и получил статус "официальных часов" августовского авиасалона МАКС-2011 в подмосковном Жуковском. Бренд Fortis сотрудничает с Роскосмосом 20 лет, часы именно этой марки занесены в официальный список снаряжения космонавтов, а с этого года модели из коллекции Aviation окрутили запястья летчиков пилотажной российской группы "Русские Витязи".

ВЕРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

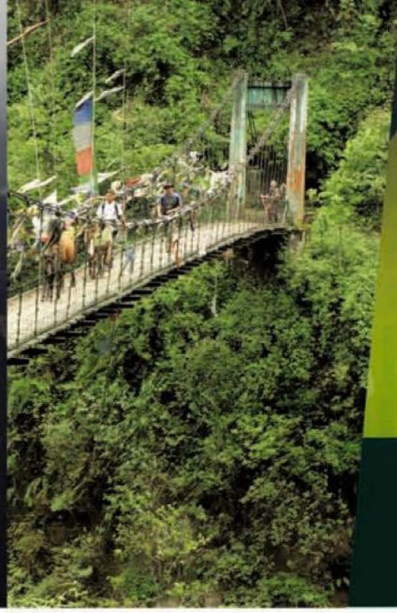
Марка Lexus представила седан GS нового поколения. Раньше это была машина скорее для пассажира, где так комфортно никуда не спешить, читать журналы на заднем сиденье, а то и писать письма. Теперь GS взял курс на водителя. Внутри автомобиль кажется добротной смесью шустрых моделей LFA и CT 200h. Изменена конструкция каркаса сиденья и рулевой колонки, да и обзор стал лучше — полное ощущение, что ты в спорткаре. Но про пассажиров, конечно, тоже не забыли — при прежних габаритах инженеры увеличили внутреннее пространство. Базовый V6 3,5 л выжимает 310 л. с. — и это один из самых мощных показателей в таком классе. Привод, как всегда, полный. Ну что, кто сегодня водит?

БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Марка Rado, специалист по керамическим сплавам в области высокого часового искусства, представляет новую модель Rado True Thinline Automatic — алхимический сплав спортивного и классического стиля в ультратонком корпусе толщиной 7,75 мм. Ремешок из керамики или каучука и того тоньше, что позволяет без проблем надевать эти часы под классический костюм — они плотно облегают запястье и скрываются под манжетом рубашки, не нарушая строгости делового образа. С другой стороны, часы отлично подходят и для занятий спортом — ведь керамика способна адаптироваться к изменяющейся температуре тела.

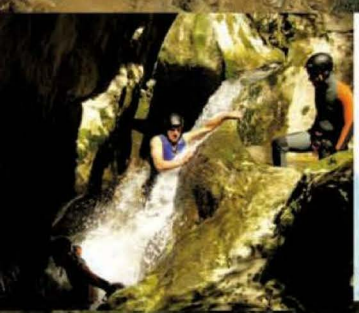
БАГАЖНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Большие спецы по сумкам и прочим аксессуарам делового характера — Giudi завезли новую коллекцию в бутики "Пан Чемодан". Часть вещей сделана вручную. В ходу классические формы и модные цвета: шоколадный, синий, дерзкий бордо и, само собой, суровый черный. В "Пан Чемодане" ты найдешь много европейских брендов: от Picard и Dr. Koffer до Nerri Karra и Samsonite. Если нет времени расхаживать по магазинам, займись виртуальным шопингом на www.panchemodan.ru. Надумаешь отправиться в реальный магазин — вот адрес: г. Москва, ул. Большая Тульская, 13 (МТРЦ "Ереван Плаза").



Men's Health ADVENTURE

РЕКЛАМА



ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

30 декабря — 13 января. Вьетнам
Новогодний кайт-серф-лагерь на теплом море

1-12 января. Танзания
Восхождение на г. Килиманджаро (5895 м), сафари по национальным паркам и отдых на о. Занзибар

12-19 февраля. Красная Поляна
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

23-26 февраля. Кольский полуостров
Мастер-класс по вождению снегохода в горах. Совместно с "Кольскими экспедициями"

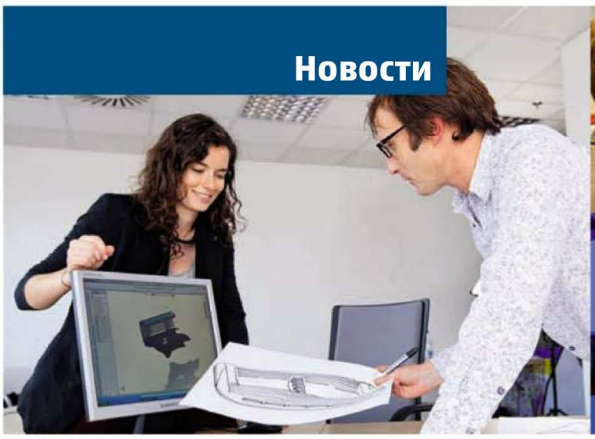
26 февраля — 4 марта. Красная Поляна
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

1-10 марта. Северный Урал
Снегоходная экспедиция к пятому чуду России — плато Маньпупунёр

8-11 марта. Кольский полуостров
Мастер-класс по вождению снегохода в горах. Совместно с "Кольскими экспедициями"

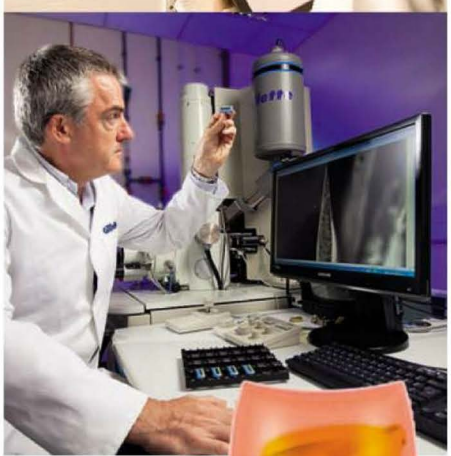
Подробная информация и бронирование туров:
Юлия Васильева. Тел.: 8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
welcome@mhadventure.ru
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

Men'sHealth



УРОК БРИТЬЯ

КОМПАНИЯ GILLETTE ВЫПУСТИЛА НОВУЮ БРИТВЕННУЮ СИСТЕМУ FUSION PROGLIDE С САМЫМИ ТОНКИМИ ЛЕЗВИЯМИ ЗА ИСТОРИЮ СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ И ПРИГЛАСИЛА ПО ЭТОМУ СЛУЧАЮ ЖУРНАЛИСТОВ В СВОЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР, РАСПОЛОЖЕННЫЙ В РЕДИНГЕ, ЧТО НЕПОДАЛЕКУ ОТ ЛОНДОНА. АРТЕМ БЕТЕВ ПРИВЕЗ ТЕБЕ ИЗ АНГЛИИ ПЯТЬ НАУЧНО ОБОСНОВАННЫХ СОВЕТОВ, КАК ПРАВИЛЬНО БРИТЬСЯ.



СОВЕТ 1: ПОМОЙ

Чтобы чисто побриться, во-первых, нужна очень острая бритва — такая как Fusion ProGlide, а во-вторых, правильная подготовка щетины и кожи. Специалисты из Рединга советуют обязательно мыть лицо перед бритьем, а еще лучше — пользоваться скрабом. В этом случае лезвие срезает волоски ближе к корню. Именно поэтому перед бритьем стоит сходить в душ или просто хорошенько (в течение как минимум 30 секунд) вымыть лицо гелем либо жидким мылом, которые не сушат кожу. Исследования показали, что этого времени достаточно.

СОВЕТ 2: ПРАВИЛЬНО УВЛАЖНИ

Помыли — переходим к смачиванию. Сухая щетина по прочности не уступает медной проволоке такой же толщины, мягкая — залог комфортного бритья. Как утверждают ученые, чтобы добиться нужного эффекта, необходимо увлажнять лицо в течение двух минут, не меньше. Долго? Но зато сила, с которой надо прикладывать лезвие к волоскам, снизится почти на треть. Вдобавок, впитав воду, они увеличатся в диаметре и перестанут двигаться в волосяной луковице, а значит, их будет легче срезать. Правда, мыльный раствор для этих целей подходит плохо, так как вода быстро испаряется, а мыло сушит кожу. Лучше пользоваться специальными гелями для бритья. Например, новым Gillette Fusion ProGlide. Он не только увлажняет щетину, но и уменьшает трение между бритвой и кожей.

СОВЕТ 3: НЕ ДАВИ

Когда ты прижимаешь к лицу бритвенный станок с несколькими лезвиями, кожа под ними немного прогибается и возникают бугорки, которые увеличивают сопротивление при бритье. Чем они выше, тем больше усилий нужно прикладывать и тем сильнее раздражается кожа. Чтобы решить эту проблему, специалисты Gillette разработали станки Fusion с пятью лезвиями вместо трех. Расстояние между ними уменьшилось на 0,45 мм, а высота бугорков — на 40%. У Fusion ProGlide в дополнение появились стабилизаторы, которые уменьшают прогиб лезвий при контакте с кожей, а следовательно, обеспечивают более тщательное и комфортное бритье.

СОВЕТ 4: СЛОЖНЫЕ МЕСТА ОСТАВЬ НАПОСЛЕДОК

Специалисты знают, что самая нежная кожа на шее и вокруг губ. Знай и ты. Эти места лучше брить в последнюю очередь. Тогда волоски будут дольше увлажняться гелем и станут гораздо мягче. Еще один совет — ровнять виски или сбривать остатки щетины под носом лучше всего с помощью специального триммера вроде того, что расположен в торце картриджа Fusion ProGlide. Для новой модели триммер обычного Fusion доработали — у него появилась новая щетка, которая стала лучше расправлять длинные волоски.

СОВЕТ 5: НЕ ТУПИ

После бритья промой бритвенный станок, но не вытирай картридж, иначе ты затупишь бритву. Радиус закругления лезвия Fusion ProGlide составляет всего 25 нм. Для сравнения: у хирургического скальпеля радиус закругления — 500 нм. Такое лезвие может повредить даже случайное касание пальцем. Лучше займись собой. Ополосни лицо холодной водой, вытри насухо и воспользуйся увлажняющим бальзамом.

популярный лекторий журнала Популярная Механика

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЕ ЛЕКЦИИ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

КИНОТЕАТР 35 ММ, 19:30
МОСКВА, УЛ. ПОКРОВКА, 27

ПОДРОБНОСТИ
НА **POPMECH.RU**

ЛЕКЦИИ В НОЯБРЕ:

9 НОЯБРЯ

Известно ли, что такое время?

ЛЕКТОР: ТЕМПОРОЛОГ
АЛЕКСАНДР ЛЕВИЧ

15 НОЯБРЯ

Как работает мозг человека при медитации?

ЛЕКТОР: ПСИХОФИЗИОЛОГ
АЛЕКСАНДР КАПЛАН

22 НОЯБРЯ

В чем загадка квазаров?

ЛЕКТОР: АСТРОФИЗИК
ЮРИЙ КОВАЛЕВ

29 НОЯБРЯ

Мозг и наркотики: психостимуляторы

ЛЕКТОР: ФИЗИОЛОГ
ВЯЧЕСЛАВ ДУБЫНИН

Вторая лекция из цикла "Мозг и наркотики" о причинах влияния разных видов наркотиков на мозг человека

35mm КИНОТЕАТР «35 ММ» / CINEMA HALL
coolconnections
LENTA.RU издание Rambler Media Group
LiVEJOURNAL www.livejournal.com
Esquire
РЕКЛАМА

ЯПОНСКАЯ КРАСОТА

Дизайнер Такадо Кензо выпустил свой первый аромат еще в 1988 году, а вот до средств по уходу за кожей руки у него дошли не скоро, да и разработка их заняла много лет. В итоге отличная косметика Kenzoki появилась лишь в 2001-м, зато сразу приобрела толпы преданных почитателей во всем мире. В основе линейки — белый лотос, лист бамбука, цветок имбиря и рис. К твоему сведению, все это выращивается для Kenzo в китайских провинциях Чжэцзян и Шаньдун. Чем не повод порадовать подругу? Она будет рада подарку — гарантируем.

ЭПОХА ВОЗРОЖДЕНИЯ

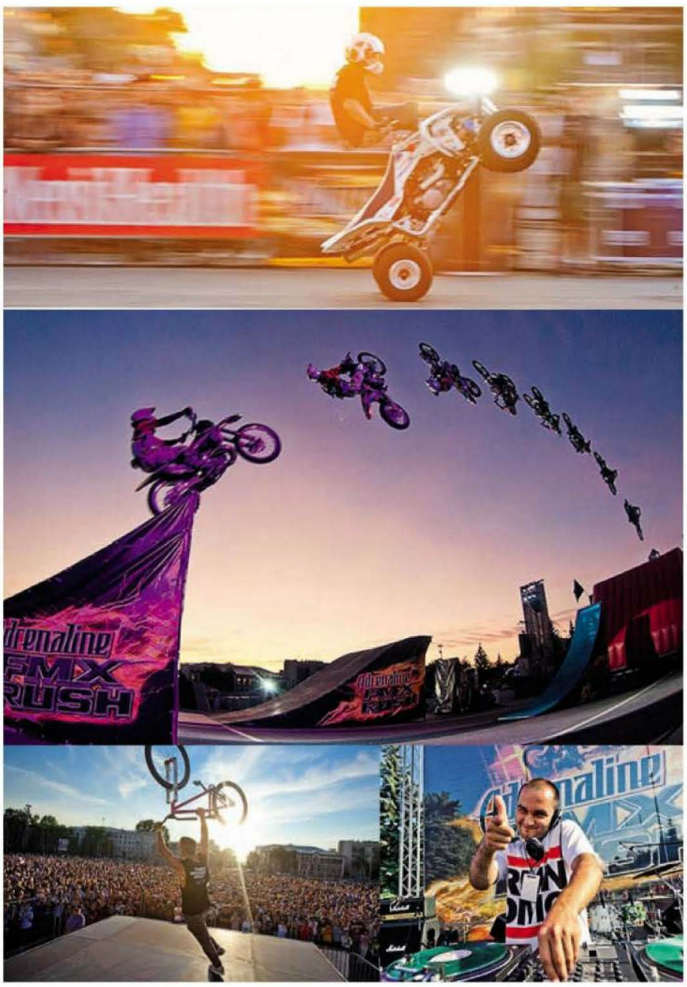
Имя французских часовщиков и ювелиров L'Duchen известно в Европе с XVII века. На протяжении трех веков эта династия радовала европейцев, но, к сожалению, не смогла пережить кризис, который произошел в Европе после Первой мировой войны. Второе рождение марки произошло в 2003 году, и фирменный вензель на часовой головке вновь стал хорошо узнаваем. Что самое главное: гарантия на все часы — три года.

ПЕРЕОБМУНДИРОВАНИЕ

В этом году футбольному клубу ЦСКА исполняется 100 лет. Чем не повод нарядить армейцев модно? "Еще какой повод!" — рассудили в итальянской компании Cerruti 1881 и принялись всячески сотрудничать с москвичами. Теперь все игроки, менеджеры и тренерский штаб армейцев на официальных мероприятиях будут красоваться в темно-синих костюмах от Cerruti 1881. Самая броская деталь, конечно, фирменный логотип ПФК ЦСКА на груди пиджака, но тебе-то это ни к чему — ты и так не перепутаешь своих любимцев с кем-то другим.

ВОСТОЧНЫЙ ЗАМЕС

Специалисты по части рокерских аксессуаров — Thomas Sabo Sterling Silver в этом сезоне взяли в работу азиатскую культуру и скрестили ее с мировыми фэшн-тенденциями. Черный, фиолетовый, рубиново-красный — цветовая основа коллекции с кодовым названием "Мятежник в сердце". Тут правит эстетика кун-фу со всем обязательным набором элементов: кулоны в виде драконов и мечей, браслеты из натуральных матовых бусин, а для полноты картины — китайские фонарики и элегантные веера.



КРЫЛАТЫЕ МАШИНЫ

Райдеры колесили по России в пятый раз с туром Adrenaline FMX Rush с 20 июля по 7 августа. Прыжки на мотоциклах с трамплинов, трюки на велосипедах и акробатика в воздухе — все это увидели почти 500 000 зрителей в Челябинске, Уфе, Самаре, Волгограде, Нижнем Новгороде и Екатеринбурге на фестивале мотофристайла, где звезды российского и мирового уровня показывали свое мастерство. Все, что ты мог увидеть только в фильмах с участием каскадеров, было в экстремальном шоу "Абсолютная энергия", в котором участвовала легендарная российская команда стантрайдеров Pilot Racing Team во главе с Маратом Канкадзе; сложнейшие трюки на мотоциклах и квадроциклах: катание без рук, стоя на бензобаке, на одной ноге, на подножке, дрифт на заднем колесе и на переднем тормозе, кручение. Далее наступало время велосипедного экстрима, лучшие райдеры BMX и MTB показывали захватывающие трюки на трамплине с шестиметровым приземлением. Киловатты позитивной энергии можно было получить во время музыкального energy-марафона Sound Fight, на выставке мотоциклов Moto Rush и контесте по аэрографии Adrenaline Art. В каждом городе работала интерактивная экстрим-площадка Nissan energy zone и проходили мастер-классы по трюковой езде. А команды танцевальной поддержки Girls' Masters заставляли мужские сердца биться в бешеном ритме. В этом году Adrenaline FMX Rush проводился при поддержке компании Nissan и Мотоциклетной федерации России.

ФОТО: КИРИЛЛ УМРИХИН, ВЕРОНИКА КАРАГОДА

ПОД НОСОМ У АКУЛ

Ни акулы, ни новости о надвигающемся тайфуне не смогли изменить планы российских серферов, съехавшихся во Владивосток со всех сторон нашей страны. С 26 августа по 4 сентября в Приморском крае состоялся чемпионат России по классическому серфингу.

Более 20 спортсменов из Москвы, Петербурга, Владивостока, Хабаровска, Калининграда, Комсомольска-на-Амуре приняли в нем участие. Правда, волн хватило на проведение только трех раундов, чуть-чуть не успели провести финальный заезд. Места пришлось распределять по очкам полуфинала. В итоге третье место занял Ярослав Клоков (Владивосток), второе — Виталий Кокурин (Владивосток), первое — Евгений Исаков (Калининград). Специальный приз получила единственная девушка, которая боролась в общем зачете с мужчинами, — Александра Смирнова (Владивосток). Призовой фонд 100 000 руб., предоставленный Сбербанком России, и ценные призы от компаний Quiksilver и Creative стали хорошим вознаграждением спортсменам за их заслуженную победу.

Подробно итоги чемпионата России по классическому серфингу во Владивостоке — на www.surffederation.com.

Слева направо: Андрей Овчинников, Ярослав Клоков, Сергей Мысовский, Евгений Исаков

ПОД ОБРАЗАМИ

В коллекции Levi's® осень-зима-2011 маячат два образа: вольного моряка и романтичного лесничего. Если ты фанат Жюля Верна и военно-морского флота, тебе по душе будут темно-синий бушлат и водонепроницаемая рыбацкая штормовка. Ну а любителям махнуть на пару недель в тайгу пригодится теплый охотничий жилет с петлей для крепления ружья и парка с капюшоном на случай холодов. Выбор за тобой.

ПРОСТО КРАСИВО

Итальянцы могут сделать моду из всего, как Чехов рассказ, — хоть из пепельницы. Ну и когда дело коснулось самой демократичной обуви — кедов, фантазия темпераментных южан разыгралась не на шутку. На выходе получились кеды ASH: женские крепко приподнялись на каблуках и шпильках (за что сразу получили одобрение от Мадонны), мужские обросли рокерскими цепями. В общем, иди и выбирай нескучную пару своим джинсам или брюкам карго.

ДУБЛЬ!

Каждый год 31 июля на теннисных кортах в Гштааде, Швейцария, проходит открытый турнир Swiss Open Gstaad, собирающий мировую теннисную элиту. Отныне его официальный спонсор и хронометрист — часовая марка Louis Erard. И это первая победа часовщиков. Вторая — теперь они еще и партнеры команды BMC, участницы "Тур де Франс" (именно в этой команде выступает австралиец Кэдел Эванс, занявший первое место в велогонке). Он, да и все остальные велосипедисты команды BMC теперь носят хронографы Chrono Sportive BMC — лимитированной серии, выпущенной по случаю этой гонки. В общем, если ты пока не в силах ни на корт выйти, ни велосипед оседлать, надень хотя бы часы.

TAG ЗДОРОВО!

Часовой бренд TAG Heuer празднует полтора века своей автоспортивной карьеры, и по такому случаю российский дизайнер Константин Гайдай придумал коллекционную футболку со всем знакомым циферблатом на груди. Гайдай вдохновлялся экипировкой пилотов "Формулы-1" и дизайном самих часов TAG Heuer. Все круто. Огорчает одно — тираж футболок ограничен и в широкой продаже их не жди.

ЗАКОЛЬЦОВАНО

RTCC — первый российский чемпионат по автогонкам, который имеет все шансы стать международными соревнованиями серьезного уровня. Четыре класса, болиды, подготовленные по мировым стандартам "Туринга", и амбициозные планы на будущий год: первыми привезти в Россию спортивный класс GT. Один Porsche 911 в боксах гоночной серии уже есть, остальные — вопрос времени. В этом сезоне география соревнований охватила шесть точек европейской части России: Москву, Курск, Смоленск, Нижний Новгород, Казань, Санкт-Петербург. В календарь будущего сезона наверняка добавится Сочи.

2011 год выдался непростым: то и дело RTCC подводит погода. На этапе в Нижнем Новгороде в ход гонки самого мощного класса вмешались гроза и ураганный ветер, на Гран-при Москвы непрекращающийся проливной дождь превратил трассу в реку. Но ни разбитые автомобили, ни холод, ни форс-мажоры не мешают пилотам идти к победе. Механики команд на глазах изумленных зрителей творят чудеса: за считанные часы восстанавливают разбитые болиды.

Кузовные гонки со стороны кажутся очень опасным видом спорта. Зрители не покидают трибуны до последнего даже во время ливня и шторма, наблюдая за автомобилями, на огромной скорости влетающими в отбойники. Плюс таких соревнований в том, что при всей зрелищности и экстремальности они безопасны: от травм пилота спасает мощный каркас, вмонтированный в кабину. Даже после самых страшных аварий спортсмены выходят из машины целыми и невредимыми. В автоспорт приходят один раз и остаются навсегда.

Где что купить

18CRR81 ТРЦ "Семеновский", Семеновская пл., д. 1, 2 этаж; ТЦ "ТАГАНКА", ул. Таганская, 2; ТЦ "ТАГАНСКИЙ ПАССАЖ", ул. Таганская, 3, 1 этаж, Romeo&Juliette; ТК "ЗАПАДНЫЙ", Рублевское ш., д. 52

ASH ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Цветной", Цветной б-р, 15, стр. 1; www.hotlook.ru

Banana Republic "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Benetton ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743

Bogner Sport ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-3072; Галерея ZAR, Рублевское ш., 42/1, т.: 782-0095; "Крокус Сити Молл", т.: 727-2409; сеть м-нов Salita: www.salita.ru; сеть м-нов "СпортГрад": (499) 763-4896; сеть м-нов "Спорт+Мода": www. sportplusmoda.ru; Сочи, гранд-отель "Красная Поляна", Красная Поляна, 2, т.: (3843) 722-341; Екатеринбург, "Спорт", ул. Белинского, 71, т.: (343) 269-4987; Махачкала, "Цезарь", ул. Гамзатова, 95, т.: (3722) 670-751; Орел, "Вог-Парк", ул. Горького, 41, т.: (4862) 488-128; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26-ти Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18

BOSS Selection ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Рублевское ш., 48; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307; ул. Таганская, 1, т.: 911-0864; "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Бережковская наб., 4; Пермь, ул. Сибирская, 25; СПб, Большой пр-т, П.С., 29а

Chevignon "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814

Desigual МЕГА-Белая Дача

Diesel ул. Петровка, 16, т.: 625-5068, 625-5235, 625-5340

Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

Fabi ул. Тверская, 6, т.: 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1167; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2470; "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60а, т.: 937-2698; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1906; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: 921-1540; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706

Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; м-н Gant, Смоленская-Сенная пл., 27-29/1, стр. 1, т. +7 (499) 252-72-92; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Оренбург, пр-т Победы, 1а; Тюмень, ул. Советская, 53; Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9-го Мая, 77; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru; www.butik.ru; www.wildberries.ru; www. boutique.ru

Guess Jeans "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8505; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3

H.E. by Mango "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1

HUGO ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш.: 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3

Le Coq Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8339

Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Ашан", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0437; ул. Шереметьевская, 60а, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9724; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденовский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5216; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671

New Balance "Метрополис", Ленинградское ш., 16

Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: 287-8889

PPD ЦУМ, ул. Петровка, 2

Puma by Hussein Chalayan, Puma by Miharayasuhiro "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2732

Quiksilver МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД, т.: 967-9623; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8341; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 424-9940/41; "Золотой Вавилон", Ростокино, пр-т Мира, 211; "Ереван-Плаза", ул. Б. Тульская, 11-17, т.: 229-7939; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2732; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 493-2474; МЕГА-Парнас, Всеволжский р-н, т.: (812) 493-5400; Краснодар, МЕГА-Адыгея, т.: (861) 273-1787; www.quiksilver.com; roxy-russia.ru

Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая, 59-61, т.: (863) 255-9770; ул. Б. Садовая, 81, т.: (863) 263-5751; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Santoni ул. Петровка, 19, т.: 625-6491; "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД; Crocus, Столешников, 5

Shanghai Tang ЦУМ, ул. Петровка, 2

Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27

Strellson Sportswear МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114), т.: 995-1684; "Золотой Вавилон", пр-т Мира, т.: 665-1486; "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300

Timberland ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378

Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

United Nude ТЦ "Цветной", Цветной б-р, 15, стр. 1; www.hotlook.ru

Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, т.: 961- 1149

Zilli ул. Кузнецкий Мост, 19/1, т.: 623-3261

Z Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2

ЧЕМПИОНАТ.COM

адрес спорта:

championat.com

реклама

Х.З.*

ТЫ — ЧЁ

Отправляясь за границу, не забудь взять с собой наш краткий словарь русских слов, которые созвучны иностранным непечатным. Это поможет тебе избежать неловких ситуаций, а может быть, даже и телесных повреждений.

ПЕРВЫЙ БОЛГАРСКИЙ КОСМОНАВТ

Георгий Иванович Какалов взял фамилию Иванов, когда принимал участие в советско-болгарском космическом полете на корабле "Союз-33" в 1979 году.

БАССЕЙН

Во французском языке русское слово "бассейн" превращается в словосочетание, которое значит "обвисшая женская грудь" (bas sein).

СТРАНЫ: *Франция, Алжир, Бельгия, Канада, бывшие французские колонии.*

ДЕВКА

По-русски "девка" звучит довольно грубо, а у чехов еще грубее. По-чешски děvka — нецензурное слово, означающее "проститутка".

СТРАНА: *Чехия.*

КАНТ

Безобидный русский "кант" в англоговорящих странах — матерщина. По-английски cunt — это нецензурный вариант слова "вагина".

СТРАНЫ: *Великобритания и страны Британского Содружества, США, Австралия, Индия, Пакистан, ЮАР.*

КИС-КИС

В странах, где говорят на арабском языке, не надо подзывать кошку по-нашему — "кис-кис". Словом "кис" (كس) в арабском нецензурно называют главный (для тебя) элемент женской репродуктивной системы.

СТРАНЫ: *ОАЭ, Алжир, Египет, Иордания, Ирак, Мавритания, Марокко, Саудовская Аравия, Сирия и др.*

КОЛОС

Русское слово "колос" с ударением на первый слог — по-гречески грубый вариант слова "задница" (κολος).

СТРАНЫ: *Греция, Кипр.*

КОНВЕРТ

Слово "конверт" образовано от французского глагола couvert — покрывать. Однако для франкоговорящих "конверт" в русском варианте произношения — нецензурное словосочетание, которое переводится как "зеленая вагина" (con vert).

СТРАНЫ: *Франция, Алжир, Бельгия, Канада, бывшие французские колонии.*

ПАПАЙЯ

В странах Центральной Америки и на Кубе слово "папайя" (papayo) равнозначно русскому эвфемизму "пилотка", только испанский вариант значительно грубее. Если хочешь заказать этот фрукт, например, на Кубе, проси fruta bomba.

СТРАНЫ: *Гватемала, Гондурас, Куба, Коста-Рика, Никарагуа, Панама, Сальвадор.*

СЧЕТ

По-французски точно так же звучит слово "сортир" (chiotte).

СТРАНЫ: *Франция, Алжир, Бельгия, Канада, бывшие французские колонии.*

ФИНИК

Похож на арабский табуированный глагол "совокупляться" (كانيف). Слова созвучны не на сто процентов (арабское звучит, скорее, как "фэйнак"), но все же лучше не кричать на восточном базаре "Финики!".

СТРАНЫ: *ОАЭ, Алжир, Египет, Иордания, Ирак, Мавритания, Марокко, Саудовская Аравия, Сирия и др.*

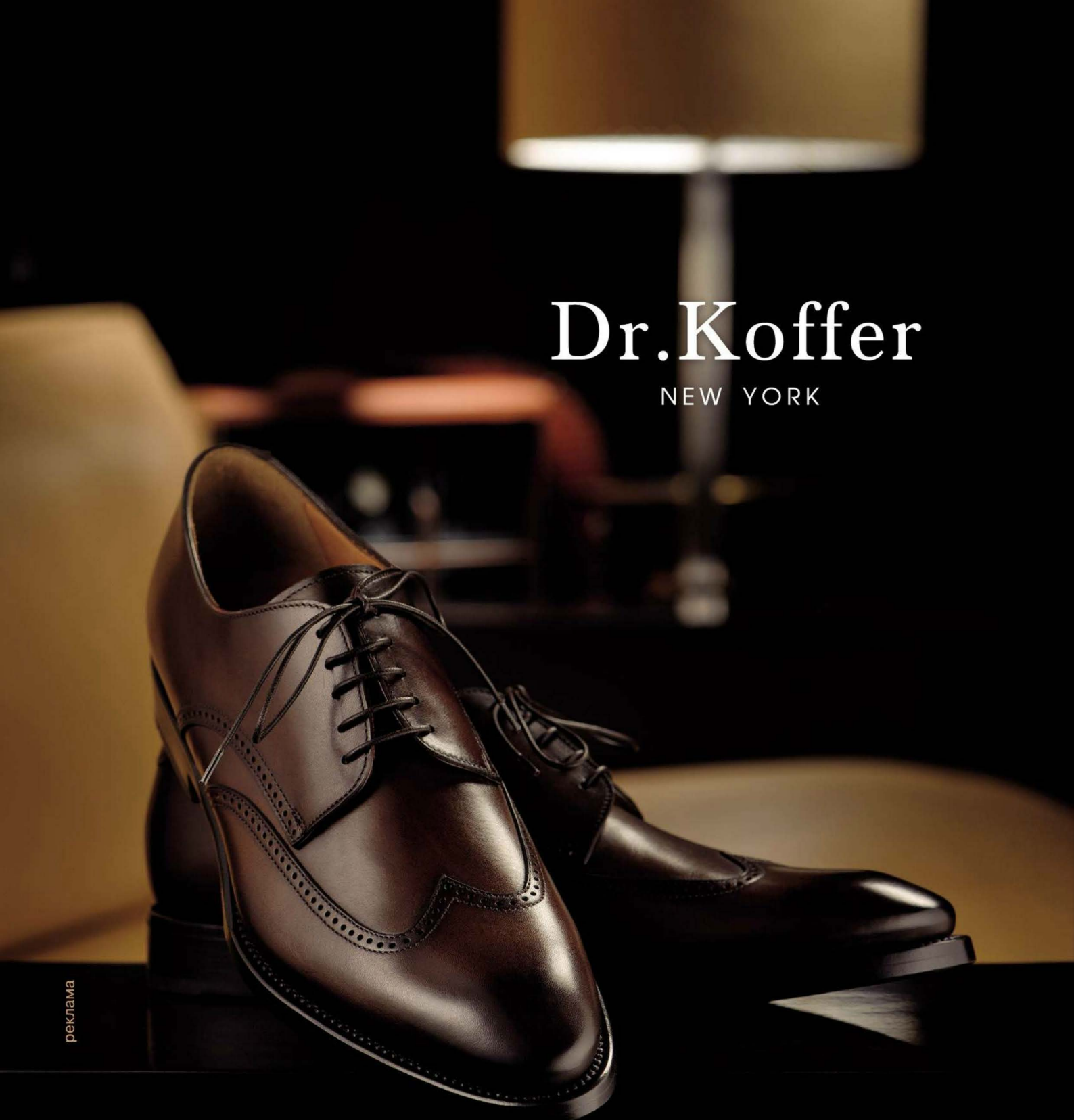
ЧЁ

Русское разговорное "чё" во Вьетнаме — грубое ругательство, "сволочь" (chó).

СТРАНА: *Вьетнам.*

*Хочу знать.

ФОТО: FOTOIMEDIA



реклама

ТЦ "Неглинная Плаза", Москва, Трубная площадь, д. 2, 1-й этаж, тел. (495) 508-51-78

ТРЦ "Афимолл Сити", Москва, Пресненская наб., д. 2, 1-й этаж, тел. (495) 973-16-12

WWW.KOFFER.RU WWW.BAGGAGE.RU

По вопросам сотрудничества обращайтесь: тел. +7 (495) 954-80-53, e-mail - partner@koffer.ru